

Dolce far Sport

Sommerprogramm 4. Juli bis 26. August 2011

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 - 09:00				Aquafit ***E	
09:00 - 09:30	Gymnastik*E/J/K	Spezial Gymnastik*E/J/K	Gymnastik*E/J/K	Gymnastik*E/J/K	Gymnastik*E/J/K
09:30 - 10:00		Tennis Gästel- turnier E CHF 10.00			
10:00 - 10:30	Sport und Spiel*E/J/K Unihockey, Fussball, Volleyball	Wasserspiele ***K	Klettern am Mini-Lenzerhorn ***K/J	Beach- volleyball **E	Tischtennis od. Badminton **E/J/K
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30					
14:00 - 14:30	Pfeilbogenschiessen **E/J/K	Biken •K/J	Sportlicher Spezialnachmittag *E/J/K	Biken •K/J	Sport und Spiel*E/J/K Unihockey, Fussball, Volleyball
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30	Power*E/J/K	Kraft*E/J/K	Klettern am Mini-Lenzerhorn ***K/J	Kraft*E/J/K	Klettern am Mini-Lenzerhorn ***K/J
16:30 - 17:00	Beach- volleyball**E				
17:00 - 17:30					
19:00 - 19:30			Biketour E Treffpunkt: 18:50 Uhr Activ Sport Baselgia, Lenzerheide		
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30					
20:30 - 21:00					

Herbstprogramm 3. bis 14. Oktober 2011

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 - 09:00					Aquafit***E
09:00 - 09:30	Gymnastik*E/J/K	Gymnastik*E/J/K	Gymnastik*E/J/K	Gymnastik*E/J/K	
09:30 - 10:00					
10:00 - 10:30	Pfeilbogenschiessen **E/J/K	Nordic Walking*E	Tischtennis od. Badminton **E/J/K	Wasserspiele ***K	Pfeilbogenschiessen **E/J/K
10:30 - 11:00					
11:00 - 11:30					
14:00 - 14:30	Sport und Spiel*E/J/K Unihockey, Fussball, Volleyball	Pfeilbogenschiessen **E/J/K	Klettern am Mini-Lenzerhorn ***K/J	Biken •K/J	Sport und Spiel*E/J/K Unihockey, Fussball, Volleyball
14:30 - 15:00					
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30	Kraft*E/J/K	Power*E/J/K	Biken •E	Kraft*E/J/K	
16:30 - 17:00	Entspannung/Yoga*E/J				
17:00 - 17:30					
17:30 - 18:00					

*Sportplatz Lenzerheide Eispavillon **Materialhaus beim Parkplatz La Riva (nähe Lido) ***Lenzerheide Sportzentrum ****Kletterfelsen am Lido
E: Erwachsene (ab 12 Jahre) K: Kids (bis 12 Jahre) J: Jugendliche (bis 16 Jahre) •Parkplatz Rothorn Talstation

Das Dolce far Sport Programm findet bei jedem Wetter statt. Informationstelefon bei Schlechtwetter Tel. +41 (0)81 385 11 33. Treffpunkt ist immer wie angegeben
Bitte witterungsangepasste Kleidung mitnehmen. Die Ideen gehen unseren Dolce far Sport Leiter/innen nie aus. Lassen Sie sich überraschen!