

### Informationen/Anmeldung

Wir bitten alle interessierten Teilnehmer/-innen sich über die GRTV Homepage [www.grtv.ch](http://www.grtv.ch) anzumelden. Einzelne Lektionen sind auf bestimmte Teilnehmerzahlen beschränkt. Dies ist im Stundenplan ersichtlich und in den Klammern vermerkt z. B. (20). Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Details zu den verschiedenen Lektionen und den jeweiligen Kursleiter sind ebenfalls auf der GRTV Homepage zu finden. Die Lektionen finden ab einer Teilnehmerzahl von 15 statt.

**Anmeldeschluss ist der 15. Januar 2017**

**Anmeldung/Informationen unter [www.grtv.ch](http://www.grtv.ch)**

### Gleichzeitige Einzahlung des Teilnehmerbeitrages auf folgendes Konto:

IBAN CH70 0900 0000 7000 4575 2

lautend auf Graubündner Turnverband, Kurse, 7302 Landquart

Der TV Thuis organisiert die Verpflegungsmöglichkeiten.

### Kosten

Mitglieder GRTV/STV	CHF	40.00
Nichtmitglieder	CHF	80.00

### Kontakt

Graubündner Turnverband

Jolanda Flury

Geschäftsstelle Tel. +41 (0)81 353 64 88

Im Lux 5 [info@grtv.ch](mailto:info@grtv.ch)

7302 Landquart [www.grtv.ch](http://www.grtv.ch)



# 18. Februar 2017

Bewegungs- und Ausbildungsereignis  
in den Turnhallen «Sand» Chur

	Doppelhallen vorne		Einzelhalle hinten	3-fach Halle hinten		
Zeitplan	Sandhalle unten	Sandhalle oben	Sandhalle 1	Sandhalle 2	Sandhalle 3	Sandhalle 4
09:00-09:30	<b>Check-in</b> (Vorraum 3-fach Halle)					
09:35-09:40	<b>Eröffnung, Infos</b> (in der 3-fach Halle)					
09:40-09:55	<b>Aufwärmen für alle</b> (in der 3-fach Halle)					
Block 1 10:00-11:00	<b>FunTone basic</b> Salome Brunner <b>1.1</b>	<b>Chi Yoga im Rhythmus der Jahreszeiten</b> Sabine Brüni <b>1.2</b>	<b>Geräte Cross</b> Tanja Kälin <b>1.3</b>	<b>Swing in den Tag</b> Karin Antonini ( 20 ) <b>1.4</b>	<b>Life Kinetik Input</b> Brigitte Jakob <b>1.5</b>	<b>Poolnoodle – Spiel-Übungsformen mit dem Powerstick im Trockenen</b> Feel your Bodddy GmbH <b>1.6</b>
Block 2 11:15-12:15	<b>TaeBo</b> Marco Zimmermann <b>2.1</b>	<b>Boost</b> Stefan Fausch <b>2.2</b>	<b>Modern Dance</b> Corinne Kälin <b>2.3</b>	<b>Power Tramp</b> Karin Antonini (20) <b>2.4</b>	<b>Krafttraining im TV</b> Brigitte Jakob <b>2.5</b>	<b>Slashpipes – Krafttraining</b> Feel your Bodddy GmbH <b>2.6</b>
<b>Mittagspause</b> 12.15-13.15	Verpflegung durch den TV Thusis					
Block 3 13:15-14:15	<b>FunTone Cardio Step</b> Salome Brunner <b>3.1</b>	<b>Chi Yoga und Faszien</b> Sabine Brüni <b>3.2</b>	<b>Parcours mit Geräten</b> Marco Obrist <b>3.3</b>	<b>Körperwahrnehmung im Tanz</b> Susanne Oettli <b>3.4</b>	<b>Rugby</b> Simon Eckert <b>3.5</b>	<b>Body Weight Training – Krafttraining</b> Feel your Bodddy GmbH <b>3.6</b>
Block 4 14:30-15:30	<b>UBS-Kids-Cup-TEAM Disziplinen</b> Michi Holzinger <b>4.1</b>	<b>Sypoba</b> Stefan Fausch ( 20 ) <b>4.2</b>	<b>Ideen für Turnunterhaltung (Barren/ Stufenbarren)</b> Corina Spescha <b>4.3</b>	<b>Fränklinmethode mit Therababd</b> Karin Antonini <b>4.4</b>	<b>Unihockey</b> Jan Rutzer <b>4.5</b>	<b>Pilates</b> Brigitte Jakob <b>4.6</b>
Block 5 15.40:-16:40	<b>Hallenspiele</b> Salome Brunner <b>5.1</b>	<b>Schwingen</b> Stefan Fausch <b>5.2</b>	<b>Afrikanischen Tanz</b> Tanzschule Bäder <b>5.3</b>	<b>Qi Gong</b> Pia Graf <b>5.4</b>	<b>Badminton</b> Simon Eckert <b>5.5</b>	<b>Faszientraining</b> Brigitte Jaskob <b>5.6</b>