



ASSOCIAZIUN GRISCHUNA DA GIMNASTICA
ASSOCIAZIONE GRIGIONESE DI GINNASTICA
GRAUBÜNDNER TURNVERBAND



Erwachsenensport mit esa MF Samstag, 5. Oktober 2024 in Thusis

Zeit	Lektion	Lektion	Lektion
07.30 08.30	Einrichten/ Organisation		
08.30 08.45	Begrüssung und Kurseröffnung «Warm up»		
08.45 09.15	MF Modul «Innovieren» Sabrina Sutter		
09.15 10.15	«Line Dance» Susan Züger		
10.15 11.15	«Spielerisch Ausdauer» Daniel Lanicca		
11.15 11.45	MF Modul «Umfeld pflegen» Sabrina Sutter		
11.45 12.30	Mittagessen		
12.30 15.00	«Sicher gehen, sicher stehen» Gesundheitsamt Graubünden		
15.00 15.15	Pause		
15.15 16.15	Aroha Martina Möhle		
16.15 17.00	«Cool down» Kursabschluss		

Leitung

- Sutter Sabrina, Kursverantwortung und Administration

Kurskader

- Antonia Bundi, Gesundheitsamt GR
- Daniel Lanicca, J+S Expertin
- Martina Möhle, esa Expertin
- Susan Züger
- Sabrina Sutter, esa Expertin