

Fitness-Training „Sport & Spiel“ der Feuerwehr Stadt Luzern unter fachkundiger Anleitung eines Fitness-Trainers

AGENDA

1. Jahreshälfte 2020

Donnerstag, 02.01.2020 Schulferien (kein Training)

Donnerstag, 09.01.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 16.01.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 23.01.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 30.01.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 06.02.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 13.02.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 20.02.2019 Schulferien (kein Training)

Donnerstag, 27.02.2019 Schulferien (kein Training)

Donnerstag, 05.03.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 12.03.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 19.03.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 26.03.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 02.04.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 09.04.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 16.04.2020 Schulferien (kein Training)

Donnerstag, 23.04.2020 Schulferien (kein Training)

Donnerstag, 30.04.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 07.05.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 14.05.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 21.05.2020 Auffahrt (kein Training)

Donnerstag, 28.05.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 04.06.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 11.06.2020 Fronleichnam (kein Training)

Donnerstag, 18.06.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 25.06.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr

Donnerstag, 02.07.2020 von 18:30 – 20:00 Uhr



Liebe Kameradinnen und Kameraden

Das Fitness-Training bieten wir auch in der 1. Jahreshälfte 2020 weiter an. Ich danke für euren wertvollen Beitrag zur persönlichen Fitness und wünsche weiterhin viel Spass und Ausdauer!

Wo: **Obere Turnhalle Schulhaus Littau Dorf, Ritterstrasse 1 (wie bisher) bis zum 09.04.2020 Sportanlage Alpenquai, Turnhalle 1 vom 30.04.2020 – 02.07.2020, infolge Sanierung der Halle Schulhaus Littau Dorf**

Wann: Jeweils am Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr (Agenda siehe oben)

Wer: Es können alle Angehörigen der Feuerwehr mitmachen.

Tenü: Turnschuhe (Non-Marking), Turndress, Duschzeug

Leitung: Florian Zihlmann, Fitness-Trainer

Kosten: Keine (werden von der Feuerwehr Stadt Luzern übernommen)

Empfehlung: Unsere weiblichen AdF können die modernere Garderobe und Duschen im Feuerwehrgebäude Littau benützen (nur ein paar Schritte entfernt).



Luzern, 05.12.2019 / Theo Honermann, Kdt