



MONTAGSTURNEN*			2. HALBJAHR 2022			MITTWOCHSTURNEN*			2. HALBJAHR 2022		
Oberstufen-Turnhalle, Schulhausstrasse 44, 6318 Walchwil						Oberstufen-Turnhalle, Schulhausstrasse 44, 6318 Walchwil					
		19 – 20 Uhr Gymnastik 1		20 – 21 Uhr Gymnastik 2				20 – 21 Uhr Fitness		21 - 22 Plausch-Netzball	
August	8	Sommerferien bis 21. August 2022				August	10	Sommerferien bis 21. August 2022			
	15	Sommerferien bis 21. August 2022					17	Sommerferien bis 21. August 2022 *** Seeüberquerung			
	22	Fitness / Intervall		Fitness / Intervall			24	Powerpilates			
	29	Minigolfspielen in Arth		Qi Gong			31	Tanz Fitness (Zumba)		Plausch-Netzball mit Anmeldung	
September	5	Kraft und Beweglichkeit		Kraft und Beweglichkeit		September	7	Bollywood Fitness			
	12	Bodyforming		Bodyforming			14	Bodyforming			
	19	Fitness / Intervall		Fitness / Intervall			21	Strong by Zumba			
	26	Pilates Basics		Pilates Basics			28	Fitness / Intervall		Plausch-Netzball mit Anmeldung	
Oktober	3	Krafttraining		Krafttraining		Oktober	5	Step-Aerobic			
	10	Herbstferien (8. bis 23. Oktober 2022)					12	Herbstferien (8. bis 23. Oktober 2022)			
	17	Herbstferien (8. bis 23. Oktober 2022)					19	Herbstferien (8. bis 23. Oktober 2022)			
	24	Bodyforming		Bodyforming			26	Tanz Fitness (Zumba)			
	31	Fitness / Intervall		Fitness / Intervall			November	2	Bodyforming		Plausch-Netzball mit Anmeldung
November	7	Spieleabend - kein Turnen				9		Fitness / Intervall			
	14	Bodyforming		Bodyforming		16		Intervalltraining Special			
	21	Fitness / Intervall		Fitness / Intervall		23		Powerpilates			
	28	Pilates Basics		Pilates Basics		30		Step-Aerobic		Plausch-Netzball mit Anmeldung	
Dezember	5	Fitness / Intervall		Fitness / Intervall		Dezember	7	Adventshöck in der Aesch - kein Turnen			
	12	Bodyforming		Bodyforming			14	Fitness / Intervall		Plausch-Netzball mit Anmeldung	
	19	19.30 - 21.00 Yoga Special für alle 3 Sportgruppen (MO und MI)					21	Powerpilates			
	26	Weihnachtsferien (22.12.2022 bis 4.1.2023)					28	Weihnachtsferien (22.12.2022 bis 4.1.2023)			

* Änderungen vorbehalten

* Änderungen vorbehalten

UNSERE TRAINERINNEN		UNSERE TRAINERINNEN	
Sportart	Trainierinnen	Sportart	Trainerinnen
Bodyforming	Sigrid Schwarz	Bodyforming	Sigrid Schwarz
Fitness / Intervall	Kateryna Guist	Bollywood Fitness	Arti und Aditi Maheshwari
Kraft und Beweglichkeit	Gisela Kanne	Fitness / Intervall	Kateryna Guist
Krafttraining	Saraina Gérol	Intervalltraining Special	Kerstin Ruoff
Pilates Basics: Fokus 2. HJ: Pilates Grundkennt.	Lisa Hürlimann	Plausch-Netzball	Fabienne Hürlimann
Qi Gong	Bettina Borgen	Powerpilates	Mariette Vranken-Severin
Yoga Special	Janine Osterwalder	Step Aerobic	Dorte Jespersen Senn
		Strong by Zumba	Angela Imhof und Marion Abegg
		Tanz Fitness (Zumba)	Sonja Bochsler