

MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				1. HALBJAHR 2024				MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				1. HALBJAHR 2024			
Ort: Oberstufen-Turnhalle, Schulhausstrasse 44, 6318 Walchwil								Ort: Oberstufen-Turnhalle, Schulhausstrasse 44, 6318 Walchwil							
Monat	Datum	19.00 – 20.00 Uhr Gymnastik - Fit im Alter	20.00 – 21.00 Uhr Gymnastik - mittlere Intensität	Monat	Datum	20.00 - 21.00 Uhr Fitness - hohe Intensität	21.00 - 22.00 Uhr Plausch-Netzbball (immer am letzten Mittwoch des Monats)								
Januar	8	Fitness / Intervalltraining 	Fitness / Intervalltraining 	Januar	3	Weihnachtsferien									
	15	Fitness / Intervalltraining 	Fitness / Intervalltraining 		10	Bodyforming									
	22	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		17	Zumba Party									
	29	Fitness / Intervalltraining 	Fitness / Intervalltraining 		24	GV SVKT - Rest. Aesch um 19:30 Uhr									
Februar	5	Sportferien - kein Turnen		Februar	31	Powerpilates									
	12	Sportferien - kein Turnen			7	Sportferien - kein Turnen									
	19	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		14	Sportferien - kein Turnen									
	26	Spieleabend - 19:30 Uhr - Café Riviera 			21	Powerpilates	Plausch-Netzbball mit Anmeldung								
März	4	BodyART	BodyArt	März	28	Zumba Party									
	11	Fitness / Intervalltraining 	Fitness / Intervalltraining 		6	Bodyworkout mit Pilates									
	18	Bodyworkout mit Pilates 	Bodyworkout mit Pilates 		13	Powerpilates									
	25	Bodyforming 	Bodyforming 		20	Fitness / Intervalltraining									
April	1	Ostermontag – kein Turnen		April	27	Strong Nation	Plausch-Netzbball mit Anmeldung								
	8	Kraft und Gleichgewicht	Kraft und Gleichgewicht		3	Fitness / Intervalltraining									
	15	Frühlingsferien – kein Turnen			10	Strong Nation									
	22	Frühlingsferien – kein Turnen			17	Frühlingsferien – kein Turnen									
	29	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates		24	Frühlingsferien – kein Turnen, sondern auswärts essen									
Mai	6	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining	Mai	1	Fitness / Intervalltraining									
	13	Wanderung nach Oberwil			8	Yoga Meditation (20:00 bis 21:30 Uhr)									
	20	Pfingstmontag – kein Turnen			15	Powerpilates									
	27	Bewusster Tanz	Bewusster Tanz		22	Bodyworkout mit Pilates	Plausch-Netzbball mit Anmeldung								
Juni	3	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining	Juni	29	Strong Nation									
	10	Bodyforming (ev.)	Bodyforming (ev.)		5	Zumba Party									
	17	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		12	Strong Nation									
	24	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates		19	Fitness / Intervalltraining									

MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				1. HALBJAHR 2024		MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				1. HALBJAHR 2024	
Ort: Oberstufen-Turnhalle, Schulhausstrasse 44, 6318 Walchwil						Ort: Oberstufen-Turnhalle, Schulhausstrasse 44, 6318 Walchwil					
Monat	Datum	19.00 – 20.00 Uhr Gymnastik - Fit im Alter	20.00 – 21.00 Uhr Gymnastik - mittlere Intensität	Monat	Datum	20.00 - 21.00 Uhr Fitness - hohe Intensität	21.00 - 22.00 Uhr Plausch-Netzbball (immer am letzten Mittwoch des Monats)				
Juli	1	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		26	Powerpilates	Plausch-Netzbball mit Anmeldung				
	Sommerferien (6. Juli– 18. August 2024)				Juli	3	Grillplausch Ausseregg				
Sommerferien (6. Juli– 18. August 2024)						Sommerferien (6. Juli– 18. August 2024)					
 Riviera geöffnet (Verein)											
Lektion findet temporär in alter Turnhalle (Oeltrotten, Schulhausstrasse 46) statt.											
TRAINERINNEN						TRAINERINNEN					
Sportart			Name			Sportart			Name		
Bodyforming			Sigrid Schwarz			Bollywood Dance			Arti Maheshwari		
Fitness / Intervalltraining			Kateryna Guist			Plausch-Netzbball			Fabienne + Salomé Hürlimann		
Yoga Meditation			Janine Osterwalder			Powerpilates			Mariette Vranken-Severin		
Kraft und Gleichgewicht			Edona Kastrati			Strong Nation			Angela Imhof und Marion Abegg		
Bodyworkout mit Pilates			Lisa Hürlimann			Tae Bo / Deepwork			Gemma Masachs		
BodyArt			Gemma Masachs			Special: Netzbball - Kurs			Salomé Hürlimann		
Spieleabend - Anmeldung Anni Forrer (041 758 17 26)						Zumba Party			Meiry Fuchs		