



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-Netzball (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			31	Powerpilates					
	12	Sportferien - kein Turnen		Februar	7	Sportferien - kein Turnen					
	19	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		14	Sportferien - kein Turnen					
	26	Spieleabend - 19:30 Uhr - Café Riviera 			21	Powerpilates	Plausch-Netzball mit Anmeldung				
März	4	BodyART	BodyArt		28	Zumba Party					
	11	Fitness / Intervalltraining 	Fitness / Intervalltraining 	März	6	Bodyworkout mit Pilates					
	18	Bodyworkout mit Pilates 	Bodyworkout mit Pilates 		13	Powerpilates					
	25	Bodyforming 	Bodyforming 		20	Fitness / Intervalltraining					
April	1	Ostermontag – kein Turnen			27	Strong Nation	Plausch-Netzball mit Anmeldung				
	8	Kraft und Gleichgewicht	Kraft und Gleichgewicht	April	3	Fitness / Intervalltraining					
	15	Frühlingsferien – kein Turnen			10	Strong Nation					
	22	Frühlingsferien – kein Turnen			17	Frühlingsferien – kein Turnen					
	29	kein Turnen stattgefunden	Barbara Sutter		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		Fitness / Intervalltraining	Plausch-Netzball mit Anmeldung				
Juni	3	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates	29		Strong Nation					
	10	Bodyforming	Bodyforming	Juni	5	Zumba Party					
	17	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		12	Tae Bo					
	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)					
 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		