

MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				2. HALBJAHR 2024	
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		
August	Sommerferien (6. Juli– 18. August 2024)				
	19	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates		
	26	Meditation in Bewegung	Meditation in Bewegung		
September	2	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		
	9	Kraft und Gleichgewicht	Tae Bo		
	16	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		
	23	Kraft und Gleichgewicht	Kraft und Gleichgewicht		
	30	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		
Oktober	7	Herbstferien - kein Turnen			
	14	Herbstferien - kein Turnen			
	21	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates		
	28	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		
November	4	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		
	11	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates		
	18	Deepwork	Deepwork		
	25	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		
Dezember	2	Bollywood Fitness Dance	Bollywood Fitness Dance		
	9	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates		
	16	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		
	23	Weihnachtsferien (21.12.24 - 05.01.25)			

MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				2. HALBJAHR 2024	
Ort: Oberstufen-Turnhalle, Schulhausstrasse 44, 6318 Walchwil					
Monat	Datum	20.00 - 21.00 Uhr Fitness - hohe Intensität	21.00 - 22.00 Uhr z.Zt kein Angebot		
August	Sommerferien (6. Juli– 18. August 2024)				
	21	Powerpilates			
	28	Fitness / Intervalltraining			
September	4	Meditation in Bewegung			
	11	Strong Nation			
	18	Powerpilates			
	25	Powerpilates			
Oktober	2	Meditation in Bewegung			
	9	Herbstferien - kein Turnen			
	16	Herbstferien - kein Turnen			
	23	Fitness / Intervalltraining			
	30	Strong Nation			
November	6	Fitness / Intervalltraining			
	13	Yoga Meditation von 20:00 Uhr bis ca. 21:30 Uhr			
	20	Bollywood Fitness Dance			
	27	Adventshöck			
Dezember	4	Strong Nation			
	11	Powerpilates			
	18	Fitness / Intervalltraining			
	25	Weihnachtsferien (21.12.24 - 05.01.25)			

**MONTAGSTURNEN** (Änderungen vorbehalten) **2. HALBJAHR 2024**

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
-------	-------	--	---

**TRAINERINNEN**

Sportart	Name
Bodyforming	Sigrid Schwarz
Fitness / Intervalltraining	Kateryna Guist
Yoga Medidation	Janine Osterwalder
Kraft und Gleichgewicht	Edona Kastrati
Bodyworkout mit Pilates	Lisa Hürlimann
Deepwork	Gemma Masachs
Spieleabend	

**MITTWOCHSTURNEN** (Änderungen vorbehalten) **2. HALBJAHR 2024**

Ort: Oberstufen-Turnhalle, Schulhausstrasse 44, 6318 Walchwil

Monat	Datum	20.00 - 21.00 Uhr Fitness - hohe Intensität	21.00 - 22.00 Uhr z.Zt kein Angebot
-------	-------	---	-------------------------------------

**TRAINERINNEN**

Sportart	Name
Bollywood Fitness Dance	Arti Maheshwari
Plausch-Netzbball	Salome Hürlimann
Powerpilates	Mariette Vranken-Severin
Strong Nation	Angela Imhof und Marion Abegg
Meditation in Bewegung	Linda Zeller und Johanna Spinello
Tae Bo	Gemma Masachs
Zumba Party	Meiry Fuchs
Yoga Meditation	Janine Osterwalder