

MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				1. HALBJAHR 2025		MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				1. HALBJAHR 2025		
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 z.Zt. kein Angebot					
Januar	6	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining	Januar	1	Weihnachtsferien						
	13	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates		8	Fitness / Intervalltraining						
	20	Flow Dance	Flow Dance		15	Powerpilates						
	27	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates		22	GV FSV - Rest. Aesch um 19:30 Uhr						
Februar	3	Sportferien - kein Turnen		Februar	29	Powerpilates						
	10	Sportferien - kein Turnen			5	Sportferien - kein Turnen						
	17	Flow Dance	Flow Dance		12	Sportferien - kein Turnen						
	24	Spieleabend mit Anni und Michele			19	Yoga Meditation (von 20:00 bis ca. 21:30 Uhr)						
März	3	Deepwork	Deepwork	März	26	Bodyforming						
	10	Tae Bo	Tae Bo		5	Flow Dance						
	17				12	Bodyworkout mit Pilates						
	24	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates		19	Powerpilates						
	31	Flow Dance	Flow Dance		26	Tae Bo						
April	7			April	2	Bodyworkout mit Pilates						
	14	Frühlingsferien – kein Turnen			9	Flow Dance						
	21	Frühlingsferien – kein Turnen			16	Frühlingsferien – kein Turnen						
	28	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		23	Frühlingsferien – kein Turnen, sondern auswärts essen						
Mai	5			Mai	30	Fitness / Intervalltraining						
	12	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		7	Bodyforming						
	19	Flow Dance	Flow Dance		14	Tae Bo						
	26	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		21	Fitness / Intervalltraining						
Juni	2	Flow Dance	Flow Dance	Juni	28							
	9	Pfingstmontag – kein Turnen			4	Tae Bo						
	16	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		11	Fitness / Intervalltraining						
	23	Deepwork	Deepwork		18							

MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				1. HALBJAHR 2025		MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				1. HALBJAHR 2025	
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 z.Zt.	kein Angebot
	30	Fitness / Intervalltraining		Fitness / Intervalltraining			25	Flow Dance			
Juli	Sommerferien (5. Juli– 17. August 2025)					Juli	2	Fitness / Intervalltraining			
						Sommerferien (5. Juli– 17. August 2025)					
TRAINERINNEN						TRAINERINNEN					
Sportart			Name			Sportart			Name		
Bodyforming			Sigrid Schwarz			Yoga Meditation			Janine Osterwalder		
Bodyworkout mit Pilates			Lisa Hürlimann			Kraft und Gleichgewicht			Edona Kastrati		
Bollywood Dance			Arti Maheshwari			Powerpilates			Mariette Vranken-Severin		
Fitness / Intervalltraining			Kateryna Guist			Strong by Zumba			Angela Imhof und Marion Abegg		
Flow Dance			Johanna Spinello und Linda Zeller			Tae Bo oder Deepwork			Gemma Masachs		