

MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten)		2. HALBJAHR 2025	
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	18	Tae Bo / Deepwork	Tae Bo / Deepwork
	25	Kein Training	Powerpilates
September	1	Einladung zum Eidgenössischen Empfang um 18:30	Kraft und Gleichgewicht
	8	Flow Dance	Flow Dance
	15	Kraft und Gleichgewicht	Kraft und Gleichgewicht
	22	Evening Yoga & Meditation	Evening Yoga & Meditation
	29	Flow Dance	Flow Dance
Oktober	X	X	X
	6	Herbsferien – kein Turnen	
	13	Herbsferien – kein Turnen	
	20	Flow Dance	Flow Dance
	27	Pilates Workout mit Lisa	Pilates Workout mit Lisa
November	3	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining
	10	Tae Bo / Deepwork	Tae Bo / Deepwork
	17	Flow Dance	Flow Dance
	24	Kraft und Gleichgewicht	Kraft und Gleichgewicht
Dezember	1	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining
	8	Feiertag Maria Empfängnis	
	15	Flow Dance	Flow dance
	22	Weihnachtsferien – kein Turnen	
	29		

MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten)		2. HALBJAHR 2025	
Ort: Oberstufen-Turnhalle, Schulhausstrasse 44, 6318 Walchwil			
Monat	Datum	20.00 - 21.00 Uhr Fitness - hohe Intensität	
August	20	Powerpilates	
	27	Kraft und Gleichgewicht	
September	3	Strong by Zumba	
	10	Tae Bo/ DeepWORK	
	17	Powerpilates	
	24	Fitness / Intervalltraining	
	X	X	
Oktober	1	Strong by Zumba	
	8	Herbsferien – kein Turnen	
	15	Herbsferien – kein Turnen	
	22	Strong by Zumba	
	29	Pilates Workout mit Lisa	
November	5	Powerpilates	
	12	Strong by Zumba	
	19	Fitness / Intervalltraining	
	26	Evening Yoga & Meditation	
Dezember	3	Adventshöck	
	10	Strong by Zumba	
	17	Fitness / Intervalltraining	
	24	Weihnachtsferien – kein Turnen	

TRAINERINNEN		TRAINERINNEN	
Sportart	Name	Sportart	Name
Bodyforming	Sigrid Schwarz	Bollywood Dance - Evening Yoga & Meditation	Arti Maheshwari
Fitness / Intervalltraining	Kateryna Guist	Plausch-Netzball	Fabienne + Salomé Hürlimann
Yoga Meditation	Janine Osterwalder	Powerpilates	Mariette Vranken-Severin
Kraft und Gleichgewicht	Edona Kastrati	Strong by Zumba	Angela Imhof und Marion Abegg
Bodyworkout mit Pilates	Lisa Hürlimann	Tae Bo / Deepwork	Gemma Masachs
Flow Dance	Linda Zeller & Johanna Gómez	Special: Netzball - Kurs	Salomé Hürlimann