

MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten)			1. HALBJAHR 2026	MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten)			1. HALBJAHR 2026	
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		
Januar	5	Kraft und Gleichgewicht	Kraft und Gleichgewicht	Januar	7	Strong by Zumba		
	12	Kraft und Gleichgewicht	Kraft und Gleichgewicht		14	Power Pilates		
	19	Kraft und Gleichgewicht	Kraft und Gleichgewicht		21	Einladug zur: GV SVKT - Rest. Aesch um 19:00 Uhr		
	26	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates		28	Tae Bo / Deepwork		
Februar	2	Sportferien - kein Turnen 31.01 - 14.02		Februar	4	Sportferien - kein Turnen 31.01 - 15.02		
	9	Sportferien - kein Turnen 31.01 - 14.02 / 15.02 Tagsüber: Fasnacht Umzug!			11	Sportferien - kein Turnen 31.01 - 15.02		
	16	Yoga, Meditation und Atemübung	Yoga, Meditation und Atemübung		18	Yoga, Meditation und Atemübung		
	23	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates		25	Strong by Zumba		
März	2	Spielabend 19:00 Uhr - Chilekafi		März	4	Power Pilates		
	9	Yoga, Meditation und Atemübung	Yoga, Meditation und Atemübung		11	Strong by Zumba		
	16	Flow Dance	Flow Dance		18	Tae Bo / Deepwork		
	23	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates		25	Tae Bo / Deepwork		
	30	Kraft und Gleichgewicht	Kraft und Gleichgewicht	April	1	Strong by Zumba		
April	6	Osternmontag – kein Turnen			8	Bollywood Tanz fitness		
	13	Frühlingsferien – kein Turnen 11.04. - 26.04			15	Frühlingsferien – kein Turnen 11.04. - 26.04		
	20	Frühlingsferien – kein Turnen 11.04. - 26.04			22	Auswärts Essen am 22.04.		
	27	Flow Dance	Flow Dance		29	Power Pilates		
Mai	4	Fitness / Intervalltraining		Mai	6	Power Pilates		
	11	Flow Dance	Flow Dance		13	Fitness / Intervalltraining		
	18	Wanderung nach Oberwil - 18:45 Treffpunkt beim Oberdorf			20	Fitness / Intervalltraining		
	25	Pfingstmontag - Kein Turnen			27	Yoga, Meditation und Atemübung		
Juni	1	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates	Juni	3	Tae Bo / Deepwork		
	8	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining		10	Flow Dance		
	15	Kraft und Gleichgewicht	Kraft und Gleichgewicht		17	Fitness / Intervalltraining		
	22	Flow Dance	Flow Dance		24	Strong by Zumba		
	29	Yoga, Meditation und Atemübung	Yoga, Meditation und Atemübung		x	xxx		
Juli	Sommerferien (5. Juli– 17. August 2025)			Juli	1	Grillplausch 19:00 Uhr Ussereg		
	Sommerferien (5. Juli– 17. August 2025)					Sommerferien (5. Juli– 17. August 2025)		

MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten)		1. HALBJAHR 2026	MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten)		1. HALBJAHR 2026
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
TRAINERINNEN					TRAINERINNEN
Sportart		Name	Sportart		Name
Fitness / Intervaltraining		Kateryna Guist	Bollywood Tanz - Yoga, Meditation und Atemübung		Arti Maheshwari
Kraft und Gleichgewicht		Edona Kastrati	Plausch-Netzball		Fabienne + Salomé Hürlimann
Bodyworkout mit Pilates		Lisa Hürlimann	Powerpilates		Mariette Vranken-Severin
Flow Dance		Linda / Johanna	Strong by Zumba		Angela Imhof und Marion Abegg
			Tae Bo / Deepwork		Gemma Masachs
			Special: Netzball - Kurs		Salomé Hürlimann