

MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				1. HALBJAHR 2026	MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				1. HALBJAHR 2026
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		
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)			

MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				1. HALBJAHR 2026		MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten)				1. HALBJAHR 2026	
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			
TRAINERINNEN						TRAINERINNEN					
Sportart				Name		Sportart				Name	
Fitness / Intervalltraining				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	
www.frauensport-walchwil.ch						Walchwil, 16.11.2025					