

| MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten)                        |       |                                                   |                                                   | 2. HALBJAHR 2026 | MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten)                      |       |                                             |  | 2. 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 |  |                  |
| August                                                        | 17    | Bodyworkout mit Pilates                           | Bodyworkout mit Pilates                           |                  | August                                                        | 19    | Powerpilates                                |  |                  |
|                                                               | 24    | Yoga, Meditation und Atemübung                    | Yoga, Meditation und Atemübung                    |                  |                                                               | 26    | Yoga, Meditation und Atemübung              |  |                  |
|                                                               | 31    | Flow Dance                                        | Flow Dance                                        |                  |                                                               | X     | xxx                                         |  |                  |
| September                                                     | x     | xxx                                               |                                                   |                  | September                                                     | 2     | Strong Nations, HIIT Training               |  |                  |
|                                                               | 7     | Kraft und Gleichgewicht                           | Kraft und Gleichgewicht                           |                  |                                                               | 9     | Powerpilates                                |  |                  |
|                                                               | 14    | Yoga, Meditation und Atemübung                    | Yoga, Meditation und Atemübung                    |                  |                                                               | 16    | Bodyworkout mit Pilates                     |  |                  |
|                                                               | 21    | Flow Dance                                        | Flow Dance                                        |                  |                                                               | 23    | Tae Bo / Deepwork                           |  |                  |
|                                                               | 28    | Fitness / Intervalltraining                       | Fitness / Intervalltraining                       |                  |                                                               | 30    | Tae Bo / Deepwork                           |  |                  |
| Oktober                                                       | 5     | Herbsferien – kein Turnen                         |                                                   |                  | Oktober                                                       | 7     | Herbsferien – kein Turnen                   |  |                  |
|                                                               | 12    | Herbsferien – kein Turnen                         |                                                   |                  |                                                               | 14    | Herbsferien – kein Turnen                   |  |                  |
|                                                               | 19    | Tae Bo / Deepwork                                 | Tae Bo / Deepwork                                 |                  |                                                               | 21    | Powerpilates                                |  |                  |
|                                                               | 26    | Bodyworkout mit Pilates                           | Bodyworkout mit Pilates                           |                  |                                                               | 28    | Bodyworkout mit Pilates                     |  |                  |
| November                                                      | 2     | Fitness / Intervalltraining                       | Fitness / Intervalltraining                       |                  | November                                                      | 4     | Strong Nations, HIIT Training               |  |                  |
|                                                               | 9     | Fitness / Intervalltraining                       | Fitness / Intervalltraining                       |                  |                                                               | 11    | Powerpilates                                |  |                  |
|                                                               | 16    | Flow Dance                                        | Flow Dance                                        |                  |                                                               | 18    | Yoga, Meditation und Atemübung              |  |                  |
|                                                               | 23    | Bodyworkout mit Pilates                           | Bodyworkout mit Pilates                           |                  |                                                               | 25    | Fitness / Intervalltraining                 |  |                  |
|                                                               | 30    | Fitness / Intervalltraining                       | Fitness / Intervalltraining                       |                  |                                                               | x     | xxx                                         |  |                  |
| Dezember                                                      | x     | xxx                                               |                                                   |                  | Dezember                                                      | 2     | Strong Nations, HIIT Training               |  |                  |
|                                                               | 7     | Bodyworkout mit Pilates - Achtung Schule - Anlass | Bodyworkout mit Pilates - Achtung Schule - Anlass |                  |                                                               | 9     | Powerpilates                                |  |                  |
|                                                               | 14    | Flow Dance                                        | Flow Dance                                        |                  |                                                               | 16    | Fitness / Intervalltraining                 |  |                  |
|                                                               | 21    | Weihnachtsferien – kein Turnen                    |                                                   |                  |                                                               | 23    | Weihnachtsferien – kein Turnen              |  |                  |
|                                                               | 28    |                                                   |                                                   |                  |                                                               | 30    |                                             |  |                  |

| MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten)                        |       |                                            |  | 2. HALBJAHR 2026                                  |  | MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten)                      |       |                                             |  | 2. 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 Dance - 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 Nations, HIIT Training                    | Angela Imhof und Marion Abegg |
|                             |                 | Tae Bo / Deepwork                                | Gemma Masachs                 |
|                             |                 | Special: Netzball - Kurs                         | Salomé Hürlimann              |
|                             |                 |                                                  |                               |