MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten) — **2. 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
August	17	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates
	24	Yoga, Meditation und Atemübung	Yoga, Meditation und Atemübung
	31	Flow Dance	Flow Dance
September	x	xxx	
	7	Kraft und Gleichgewicht	Kraft und Gleichgewicht
	14	Yoga, Meditation und Atemübung	Yoga, Meditation und Atemübung
	21	Flow Dance	Flow Dance
	28	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates
Oktober	5	Herbsferien – kein Turnen	
	12	Herbsferien – kein Turnen	
	19	Tae Bo / Deepwork	Tae Bo / Deepwork
	26	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates
November	2	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining
	9	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining
	16	Flow Dance	Flow Dance
	23	Bodyworkout mit Pilates	Bodyworkout mit Pilates
	30	Fitness / Intervalltraining	Fitness / Intervalltraining
Dezember	x	xxx	
	7	Bodyworkout mit Pilates - Achtung Schule - Anlass	Bodyworkout mit Pilates - Achtung Schule - Anlass
	14	Flow Dance	Flow Dance
	21	Weihnachtsferien – kein Turnen	
	28		

MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten) — **2. HALBJAHR 2026**

Ort: Oberstufen-Turnhalle, Schulhausstrasse 44, 6318 Walchwil

Monat	Datum	20.00 - 21.00 Uhr Fitness - hohe Intensität
August	19	Powerpilates
	26	*Yoga, Meditation und Atemübung*
	X	*xxx*
Septiember	2	Strong Nations, HIIT Training
	9	Powerpilates
	16	Strong Nations, HIIT Training
	23	*Tae Bo / Deepwork*
	30	Tae Bo / Deepwork
Oktober	7	Herbsferien – kein Turnen
	14	Herbsferien – kein Turnen
	21	Powerpilates
	28	Bodyworkout mit Pilates
November	4	Strong Nations, HIIT Training
	11	*Powerpilates*
	18	Yoga, Meditation und Atemübung
	25	Fitness / Intervalltraining
	x	xxx
Dezember	2	Strong Nations, HIIT Training
	9	Powerpilates
	16	Fitness / Intervalltraining
	23	Weihnachtsferien – kein Turnen
	30	

MONTAGSTURNEN (Änderungen vorbehalten) **2. 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

TRAINERINNEN

Sportart	Name
Fitness / Intervalltraining	Kateryna Guist
Kraft und Gleichgewicht	Edona Kastrati
Bodyworkout mit Pilates	Lisa Hürlimann
Flow Dance	Linda / Johanna

MITTWOCHSTURNEN (Änderungen vorbehalten) **2. HALBJAHR 2026**

Ort: Oberstufen-Turnhalle, Schulhausstrasse 44, 6318 Walchwil

Monat	Datum	20.00 - 21.00 Uhr Fitness - hohe Intensität

TRAINERINNEN

Sportart	Name
Bollywood Dance - Yoga, Meditation und Atemübung	Arti Maheshwari
Plausch-Netzball	Fabienne + Salomé Hürlimann
Powerpilates	Mariette Vranken-Severin
Strong Nations, HIIT Training	Angela Imhof und Marion Abegg
Tae Bo / Deepwork	Gemma Masachs
Special: Netzball - Kurs	Salomé Hürlimann