

## Lektionenplan 3. Quartal 2024

Zeitplan Montag: Turnhalle Seematte 18h00 – 20h00			Zeitplan Donnerstag: Turnhalle Dürrenbühl 20h00 – 22h00					
Datum	Senioren		Datum	Männer 55+		Männer 35+		
Montag	Leiter	Thema	Donnerstag	Leiter	Thema	Leiter	Thema	Spezialprogramm
12. August	GS	Fit mit Gere I	15. August	PH	Wander-Fit	SC	Theraband & Co	Volleyball
19. August	GS	Fit mit Gere II	22. August	UH	Rückenfit	HS	Fit and Fun	
26. August	SC	Fit mit Kleingeräten	29. August	PH	Prellball	BS	Rumpfstabilität	
2. September	UH	Rückenfit	5. September	UH	Turnen mit Kleingeräten	SC	CrossFit	Volleyball
9. September	SC	Gleichgewicht	12. September	SC	Gleichgewicht&Koordination	PH	Circuit	
16. September	PH	Dehnen	19. September	SC	Circuit	PH	Nonstop- Fit	

**Leiter:**    **BS:** Beat Schlunegger    **GS:** Gerhard Schranz    **HS:** Hanspeter Schlegel    **PH:** Peter Horisberger  
**SC:** Simon Capt    **UH:** Urs Hofer