

## Lektionenplan 1. Quartal 2025

Zeitplan Montag: Turnhalle Seematte 18h00 – 20h00			Zeitplan Donnerstag: Turnhalle Dürrenbühl 20h00 – 22h00					
Datum	Senioren		Datum	Männer 55+		Männer 35+		Spezialprogramm
Montag	Leiter	Thema	Donnerstag	Leiter	Thema	Leiter	Thema	Spezialprogramm
6. Januar	PH	Auf ein Neues	9. Januar	PH	Nonstop Fit	SC	Winterfit plus	Volleyball
13. Januar	SC	Partnerübungen	16. Januar	UH	Fit ids neue Jahr	HS	Team-Play	
20. Januar	UH	Feschttagsspäck ade	23. Januar	SC	Koordination, Kraft, Dehnen	PH	Kraft ohne Hilfsmittel	
27. Januar	PH	Pezzyball und Theraband	30. Januar	JF	Pickleball	JF	Pickleball	Pickleball, Gastleiter Jerome Frei
3. Februar	SC	Koordination spielerisch	6. Februar	BS	Ganzkörpertraining	SC	Parcours mit Hürden	Volleyball
10. Februar	UH	Alles im Lot	13. Februar	PH	Prellball	BS	Workout	
17. Februar, Sportwoche, Turnhalle Seematte geschlossen (Reinigung)			20. Februar	SC	Fit von Kopf bis Fuss	HS	Balla Balla	
24. Februar	SC	Kleingeräte im Einsatz	27. Februar	BS	Fit mit dem Stab	SC	CrossFit	
3. März	UH	Starker Rücken	6. März	UH	Starker Rücken	HM	Orientierung im Raum und Reaktionsfähigkeit	Heinz Maibach (HM) Volleyball
10. März	PH	Spielerisch Fit	13. März	SC	3-Spiel-Turnier	PH	3-Spiel-Turnier	3-Spiel-Turnier
17. März	PH	Balance	20. März	HS	Team-Play	BS	Theraband	
24. März	SC	Gleichgewicht	27. März	SC	Gemeinsam fit	SC	Gemeinsam fit	M35+/55+ Gemeinsam
31. März	SC	Es rollt der Ball	3. April	SC	Ball im Spiel	PH	Kleine Spiele	

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