

## Lektionenplan 2. Quartal 2025

Zeitplan Montag: Turnhalle Seematte 18h00 – 20h00			Zeitplan Donnerstag: Turnhalle Dürrenbühl 20h00 – 22h00					
Senioren		Männer 55+			Männer 35+			
Datum	Leiter	Thema	Datum	Leiter	Thema	Leiter	Thema	Spezialprogramm
Montag			Donnerstag					
21. April, Ostermontag			24. April	PH	Fit von Kopf bis Fuss	BS	Im Gleichgewicht	
28. April	UH	Schwitzen im Sitzen	1. Mai	SC	Pilates & Co	SC	Pilates & Co	M35+/55+ Gemeinsam Volleyball
5. Mai	SC	Kraft spielerisch	8. Mai	SC	Gleichgewicht&Koordination	PH	Circuit	
12. Mai	UH	A rundi Sach	15. Mai	BS	Kraft und Spiel	SC	Partnerübungen	
19. Mai	SC	Zäme üebe	22. Mai	UH	Knebelsalat	HS	Nonstop Fit	
26. Juni	PH	Faustball- Training	29. Mai Auffahrt					
2. Juni	PH	Beweglichkeit	5. Juni	HS	Nonstop Fit	SC	Kraft und Saft	Volleyball
9. Juni, Pfingstmontag			12. Juni	SC	Theraband&Co	PH	Rund um den Ball	
16. Juni	SC	Theraband & Co	19. Juni	UH	Vitaparcours oder Spielabend	BS	Biketour	<b>19h:</b> Biketour (BS)
23. Juni	SC	Ball im Spiel	26. Juni	SC	Kraft spielerisch	HS	Ausdauer / Geschicklichkeit	
30. Juni	PH	Spielerisch in den Sommer	3. Juli	PH	Plauschwettkampf	SC	Plauschwettkampf	Plauschwettkampf

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