

## Lektionenplanung 2. Quartal 2024

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	
22. April	SC	Fit mit Kleingeräten	25. April	PH	Ball	PH	Ball	35+/55+ gemeinsam
29. April	GS	Kraft und Saft	2. Mai	UH	Körpermitte	PH	Circuit	Volleyball
6. Mai	GS	Im Glychgwicht	9. Mai, Auffahrt, Turnhalle Dürrenbühl geschlossen					
13. Mai	SC	Kraft spielerisch	16. Mai	PH	Kraft und Saft	BS	Koordination im Spiel	
20. Mai, Pfingstmontag, Turnhalle Seematte geschlossen			23. Mai	SC	Gleichgewicht&Koordination	HS	So ein GETU	
27. Mai	SC	Zäme üebe	30. Mai	PH	Gleichgewicht	BS	Biketour	<b>19h:</b> Biketour (BS) / <b>20h:</b> Spiel Turnhalle/Sportplatz
3. Juni	UH	Locker vom Hocker	6. Juni	UH	Locker vom Hocker	HS	Nonstop Fit	Volleyball
10. Juni	UH	Ä rundi Sach	13. Juni	HS	Nonstop Fit	SC	Stafetten	
17. Juni	PH	Fit im Frühling	20. Juni	SC	Gemeinsam fit	PH	Fitness allgemein	
24. Juni	GS	Verbiege	27. Juni	SC	Fit ist Trumpf	SC	Fit ist Trumpf	35+/55+ gemeinsam
1. Juli	GS	Verschpiut	4. Juli	BS	Parcours	PH	Parcours	

**Leiter:**    **BS:** Beat Schlunegger    **GS:** Gerhard Schranz    **HS:** Hanspeter Schlegel    **PH:** Peter Horisberger

**SC:** Simon Capt    **UH:** Urs Hofer