

## Lektionenplanung 1. Quartal 2023

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
9. Januar	SC	Partnerübungen	12. Januar	UH	Geschicklichkeit	SC	Winterfit Plus	Volleyball
16. Januar	GS	Winterfit	19. Januar	BS	Workout	BR	Frisbee, Bingo-Spiel	
23. Januar	BS	Eine runde Sache	26. Januar	UH	Thera- und Soft Loop	HS	Parcours `23	
30. Januar	PH	Theraband	2. Februar	SC	Partnerübungen	SC	Partnerübungen	Volleyball / 35+/55+ gemeinsam
6. Februar	SC	Zäme üebe	9. Februar	BR	Kraft und Beweglichkeit	SC	CrossFit	
13. Februar	GS	Zusammen Rücken	16. Februar	HS	Parcours `23	BR	Kraft und Beweglichkeit	
20. April, Sportwoche, Turnhalle Seematte geschlossen			23. Februar	SC	Im Gleichgewicht	PH	Prellball	
27. Februar	UH	Partnerübungen	2. März	PH	Winterfit	BS	Workout	Volleyball
6. März	BS	Koordinative Spiele	9. März	SC	Circuit	SC	Circuit	35+/55+ gemeinsam
13. März	PH	Fitness allgemein	16. März	SC	Fit von Kopf bis Fuss	HS	Nonstop Fit	
20. März	GS	Nume äs Spiu	23. März	UH	Partnerübungen	BR	Unihockeytraining	Unihockey in der oberen Halle
27. März	SC	Gemeinsam fit	30. März	UH	Frühlingsgefühle	SC	Spielfit	
3. April	GS	Früeligsgfüeu	6. April, Turnhalle Dürrenbühl geschlossen					

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