

## Winterfit 2023/2024

Überbrückt oder ergänzt eure Outdoor-Aktivitäten während dem Winterhalbjahr mit diesem abwechslungsreichen und kostenlosen Training. Jeder ist willkommen - die Kurse sind **für alle** geeignet.

Winterfit-Programm 2023/2024		
Sporthalle Seeblick 19.00 bis 19.50 Uhr		Kursleiter/in
Herbstferien		
<b>Oktober</b>		
24.10.2023	Rückenfit	Yvonne Scherrer
31.10.2023	Rückenfit	Yvonne Scherrer
<b>November</b>		
07.11.2023	Zirkeltraining	Antonella Miggiano
14.11.2023	Intervalltraining	Claudia Broger
21.11.2023	Intervalltraining	Claudia Broger
28.11.2023	Intervalltraining	Claudia Broger
<b>Dezember</b>		
05.12.2023	Rückenfit	Yvonne Scherrer
12.12.2023	Rückenfit	Yvonne Scherrer
19.12.2023	Rückenfit	Yvonne Scherrer
Weihnachtsferien		
<b>Januar</b>		
09.01.2024	Intervalltraining	Sara Lengweiler
16.01.2024	Intervalltraining	Sara Lengweiler
23.01.2024	Intervalltraining	Sara Lengweiler
Sportferien		
<b>Februar</b>		
06.02.2024	Parcours	Manuela Rohrer
13.02.2024	Parcours	Manuela Rohrer
20.02.2024	Parcours	Manuela Rohrer
27.02.2024	Yoga	Noemi Preisig
<b>März</b>		
05.03.2024	Athletik Training	Noemi Preisig
12.03.2024	Yoga	Noemi Preisig
19.03.2024	Zirkeltraining	Antonella Miggiano
26.03.2024	Zirkeltraining	Antonella Miggiano
<b>April</b>		
02.04.2024	Zirkeltraining	Antonella Miggiano
Frühlingsferien		

(Änderungen aus organisatorischen Gründen sind möglich.)