

[illegible]

Trainingsplan August bis Dezember 2026

15.8.20226

Dezember	Ort	Zeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Faustball	Turnhalle Schützenmatt	18.30-19.30	Chlausabig							Maria Empfängnis																							
Soft Fitness	Turnhalle Schützenmatt	19.30-20.30		IM								CO							RH														
Unihockey (Senioren)	Turnhalle Schützenmatt	20.30-21.30																						Schulferien									
Fitness / Pilates	Turnhalle Loreto 2	19.30-20.30																RH															
Fit mit Spiel / Ballsport	Turnhalle Loreto 2	20.30-21.30																															
Unihockey (Plausch)	Turnhalle Kirchmatt Nord	19.30-21.00																															

Legende
Sportangebot
Anlass / Aktivität ausserhalb der Turnhalle
Schulferien

Leiterteam	
Christa Odermatt	CO
Irené Marti	IM
Rainer Honegger	RH
Verena Röllin	VR
Andrea Imbach	AI
Barbara Zogg	BZ
Marianne Schürch	MS
Kim-Chi	KC
Roli Aschwanden	RA

Informationen zum Sportangebot

Faustball Faustball ist eine der ältesten Mannschaftssportarten der Welt. Zwei Teams mit bis zu fünf Spielern schlagen den Ball mit der Faust oder dem Unterarm über eine Leine in der Mitte des Spielfeldes. Faustball ist ein Rückschlagspiel und erfordert gute Koordination und Ballgefühl.

Soft Fitness Soft Fitness ist ein Angebot, welches sich an Teilnehmer in der 2. Lebenshälfte und Wiedereinsteiger richtet. Es ist ein harmonisches Ganzkörperkonzept, das die Muskelkraft aufbaut, die Koordination und Kondition fördert und durch Stretching-Einheiten die Beweglichkeit erhält.

Unihockey (Senioren) Zum Ausklang des Trainingsabends spielen die Senioren Unihockey auf dem Kleinfeld mit je drei Feldspielern. Der Spass am Spiel steht im Vordergrund.

Fitness / Pilates Das Angebot umfasst Fitnesslektionen mit verschiedenen Leiterinnen und Leitern. Die Trainings variieren zwischen Fitness mit Kräftigung, Pilates, Bauch-Beine-Po oder auch einem Circuit-Training.

Fit mit Spiel / Ballsport Das Sportangebot umfasst spielerische Trainingsformen mit und ohne Ball. Trainiert werden verschiedene Ballspiele und Fachteste mit dem Ziel, die Kondition, Koordination und den Teamgeist zu fördern. Durchführung bei min. 6 Teilnehmern.

Unihockey (Plausch) Plausch-Unihockey für Spielerinnen und Spieler ab 16 Jahren. Durchführung bei min. 5 Spielern. Anmeldungen via SpielerPlus-App. Kontakt und Erstregistrierung unter 079 743 94 30.