

Kursprogramm
Sport am Mittag
ab Oktober 2024

12:05 – 12:50	Montag	Leiter/in	Dienstag	Leiter/in	Mittwoch	Leiter/in	Donnerstag	Leiter/in	Freitag	Leiter/in
Sporthalle Zug Halle 1	HiIT 12:05 – 12:35	Conny Odermatt	Krafttraining mit eigenem Körpergewicht	Conny Odermatt	FunTone	Jasmin Hänkli	Basketball	selbständig	Functional Training	Kerstin Ebert
Sporthalle Zug Halle 2	Fussball	selbständig			Fussball	selbständig	Volleyball	selbständig	Unihockey	selbständig
Sporthalle Zug Halle 3	Fussball	selbständig	Volleyball	selbständig	Fussball	selbständig	Bootcamp	Jérémie Perrnoud	Rückschlag-spiele	selbständig
Sporthalle Zug Theorieraum	Pilates 2 Lektionen	Barbara Speck	Hatha Yoga 12:05 – 13:05	Hansjürg Binzegger	Pilates	Barbara Speck	Rückenfit	Corinne Christ	Hatha Yoga 12:05 – 13:05	Hansjürg Binzegger
Sporthalle Zug Einspielhalle	M.A.X. 12:15 – 12:45	Anita Pfyl	Zumba 12:10 – 12:50	Bettina Bühlmann	HiIT 12:15 – 12:50	Corinne Christ	Fatburner	Bettina Bühlmann	Full Body Workout	Angela Garofalo
Guthirt Gymnastikraum					Yoga Gentle Flow 12:15 – 13:00	Claudia Marth	Vinyasa Flow Yoga 12:15 – 13:15	Linda Haberl	Pilates/ Stretching 12:15 – 13:00	Barbara Speck
Kantonsschule Zug Gymnastikraum					Fitness+ 12:35 – 13:15	Angelika Lohm			Yoga 12:35 – 13:15	Christine Kessler
Loreto Zug Gymnastikraum 521, Trakt 5	Yin yoga 12:00 – 13:00	Larissa Nef								

 = hohe Intensität

 = mittlere Intensität

 = spezielles Angebot

 = selbständiges Spielen