

**Ferien-Kursprogramm**
**Sport am Mittag**
**07.10. – 11.10.2024**

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			Basketball	selbständig		
Sporthalle Zug Halle 2	Fussball	selbständig			Fussball	selbständig	Volleyball	selbständig	Unihockey	selbständig
Sporthalle Zug Halle 3	Fussball	selbständig	Volleyball	selbständig	Fussball	selbständig	Bootcamp	Jérémie Pernoud	Rückschlag- spiele	selbständig
Sporthalle Zug Theorieraum	Pilates 1 Lektion	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 Garafalo
Turnhalle Schützenmatt										
Zusätzliche An- gebote										
Zusätzliche An- gebote										

 = hohe Intensität

 = mittlere Intensität

 = spezielles Angebot

 = selbständiges Spielen

**Ferien-Kursprogramm**
**Sport am Mittag**
**14.10. – 18.10.2024**

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			Basketball	selbständig		
Sporthalle Zug Halle 2	Fussball	selbständig			Fussball	selbständig	Volleyball	selbständig	Unihockey	selbständig
Sporthalle Zug Halle 3	Fussball	selbständig	Volleyball	selbständig	Fussball	selbständig	Bootcamp	Jérémie Pernoud	Rückschlag- spiele	selbständig
Sporthalle Zug Theorieraum	Pilates 1 Lektion	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 Garafalo
Turnhalle Schützenmatt										
Zusätzliche An- gebote										
Zusätzliche An- gebote										

 = hohe Intensität

 = mittlere Intensität

 = spezielles Angebot

 = selbständiges Spielen