

## SVU-Planung fürs Gemeinde Duell 2024

Angebot	Datum im Mai 2024	Zeit	Ort	Ansprechperson	Bemerkung
Fit & Plausch 3. / 4. Klasse	Immer dienstags	16:45 bis 17:45	Turnhalle	Irene Lombriser	Kinder der 3. und 4. Klasse können während des Gemeindeduells kostenlos teilnehmen. Keine Anmeldung notwendig.
Fit & Plausch 5. / 6. Klasse	Immer dienstags	17:45 bis 18:45	Turnhalle	Irene Lombriser	Kinder der 5. und 6. Klasse können während des Gemeindeduells kostenlos teilnehmen. Keine Anmeldung notwendig.
Lauftreff Schnupper- tage	Immer dienstags	18:30 Uhr	Gemeindehausplatz	Ruth Hofmann	Für Anfänger, Wiedereinsteiger, langsamere und schnellere Läufer.  Die Teilnahme ist das ganze Jahr über gratis, eine Anmeldung ist nicht notwendig.
Gymnastik mit Heidy	Donnerstags (ausser an den erwähnten Feiertagen)	19:15 bis 20:05	Turnhalle	Paul Fuchs	Immer donnerstags ausser an den beiden Feiertagen 09.05.2024 (Auffahrt) und 30.05.2024 (Fronleichnam). Ausgeglichenes, ganzheitliches Körpertraining mit abwechslungsreicher Musik. Viel Gymnastik, Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung. Heidy arbeitet mit verschiedenen Hilfsmitteln, z.B. Therabänder, Hanteln, Aktiva-Bänder, usw. Während des Gemeinde Duells ist die Teilnahme kostenlos. Es ist keine Anmeldung notwendig. <b>Zielgruppe: Männer, welche Interesse haben an regelmässigen Trainings in niedriger Intensität</b>
FunTone mit Melanie	Donnerstags (ausser an den erwähnten Feiertagen)	20:10 bis 21:10	Turnhalle	Paul Fuchs	Immer donnerstags ausser an den beiden Feiertagen 09.05.2024 (Auffahrt) und 30.05.2024 (Fronleichnam). Das FunTone-Konzept ist effizient und einfach. Es verbindet funktionelle Bewegungen, ideale Bewegungsdauer, Spass und Intensität miteinander. Jedes einzelne Workout führt zu einer kontinuierlichen Verbesserung der funktionellen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Falls genügend interessierte anwesend sind, wird anschliessend an die FunTone Stunden noch Volleyball gespielt. Während des Gemeinde Duells ist die Teilnahme kostenlos. Es ist keine Anmeldung notwendig. <b>Zielgruppe: Männer, welche Interesse haben an regelmässigen Trainings in mittlerer Intensität</b>