

Ohne anderslautende Info: 18:30-19:45h, St. Sebastian Park (Bild)

Infrastruktur mit WC, Garderobe- + Gymnastikraum sowie gedecktem Aussenraum vorhanden.

\* Organisations- und Mitfahrkosten jeweils FR. 5.- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Auskunft: André Schär, a\_schaer@datacomm.ch

Erwachsenensportleiter esa, Instruktor Nordic Walking, Mitglied SPAS.

**Sportferien 02.02. - 13.02.2026**

**02.02.2026** \* Gymnastik – (Nordic)-Walking – Leichtes Kraft- und Hanteltraining

**09.02.2026** \* Gymnastik – (Nordic)-Walking – Circuit

**Frühlingsferien 06.04. – 17.04.2026**

**06.04.2026** \* (Ostermontag) Kurzwanderung gem. **sep. Programm**.

**13.04.2026** \* Gymnastik – (Nordic)-Walking – Leichtes Kraft- und Hanteltraining

**06.06.2026** \* Kurzwanderung über Bruggerberg zum Zelglihof mit Einkehr gem. **sep. Programm**.

**Sommerferien 06.07. - 07.08.2026**

**06.07.2026** \* Gymnastik – (Nordic)-Walking – Technik für Nordic Walking

**13.07.2026** \* Gymnastik – (Nordic)-Walking – Technik für Krafttraining

**20.07.2026** \* Gymnastik – (Nordic)-Walking – Kraft- und Koordinationstraining

**27.07.2026** \* Gymnastik – (Nordic)-Walking – Circuit

**03.08.2026** \* **Fitness + Picknik** (Bei jeder Witterung)

Treffpunkt: 18:00 im St. Sebastian. Verkürztes Spötteln = mehr Zeit für die Kulinarik! ☺

**Anmeldung bis spätestens Montag, 27.07.2026** an: a\_schaer@datacomm.ch

Alle bringen Ihre Verpflegung selber mit. Salat und / oder Kuchen mitnehmen ist ausdrücklich erwünscht. Bitte melden bei a\_schaer@datacomm.ch.

**Herbstferien 28.09. - 09.10.2026**

**28.09.2026** \* Gymnastik – (Nordic)-Walking – Leichtes Kraft- und Hanteltraining

**05.10.2026** \* Gymnastik – (Nordic)-Walking – Circuit

**05.12.2026** \* Kurzwanderung und **Fondue-Essen** in Oberflachs gem. **sep. Programm**.

