

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 Spörtn = 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.**

