

<h1 style="color: red;">Programm</h1> <h2 style="color: red;">Gemeinschaftsturnen 8. Februar 2025</h2>			
13.00 – 13.10 h	Begrüssung und Info in der Turnhalle Boden		
13.10 – 13.25 h	Gemeinsames Einturnen mit Martin Felger		
13.30 – 14.30 h	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; background-color: #ffffcc; vertical-align: top;"> <p>Fun Tone</p> <p>Entdecke ein abwechslungsreiches und athletisches Ganzkörpertraining. Mittels verschiedener Arten von funktionellen Übungen werden Kraft und Ausdauer aufgebaut und Muskeln gestärkt. Freue Dich auf eine spannende Lektion.</p> <p>Leitung: Susanne Hasenburg</p> </td> <td style="width: 50%; background-color: #ffcc00; vertical-align: top;"> <p>Geistige Fitness</p> <p>Mit gezielten Bewegungen Körper und Geist in Einklang bringen. Übungen aus der Kinesiologie und dem Brain Gym fördern körperliche Fitness, geistige Klarheit und innere Balance.</p> <p>Leitung: Zoe Galey</p> </td> </tr> </table>	<p>Fun Tone</p> <p>Entdecke ein abwechslungsreiches und athletisches Ganzkörpertraining. Mittels verschiedener Arten von funktionellen Übungen werden Kraft und Ausdauer aufgebaut und Muskeln gestärkt. Freue Dich auf eine spannende Lektion.</p> <p>Leitung: Susanne Hasenburg</p>	<p>Geistige Fitness</p> <p>Mit gezielten Bewegungen Körper und Geist in Einklang bringen. Übungen aus der Kinesiologie und dem Brain Gym fördern körperliche Fitness, geistige Klarheit und innere Balance.</p> <p>Leitung: Zoe Galey</p>
<p>Fun Tone</p> <p>Entdecke ein abwechslungsreiches und athletisches Ganzkörpertraining. Mittels verschiedener Arten von funktionellen Übungen werden Kraft und Ausdauer aufgebaut und Muskeln gestärkt. Freue Dich auf eine spannende Lektion.</p> <p>Leitung: Susanne Hasenburg</p>	<p>Geistige Fitness</p> <p>Mit gezielten Bewegungen Körper und Geist in Einklang bringen. Übungen aus der Kinesiologie und dem Brain Gym fördern körperliche Fitness, geistige Klarheit und innere Balance.</p> <p>Leitung: Zoe Galey</p>		
14.30 – 14.45 h	Kleine Pause mit Obst und Getränken		
14.45 – 15.45 h	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; background-color: #ffe6e6; vertical-align: top;"> <p>Smovey</p> <p>Smovey steht für 'swing, move & smile': Entdecke den schwungvollen Spass an der Bewegung! Ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele.</p> <p>Leitung: Angela Lago</p> </td> <td style="width: 50%; background-color: #e6f2ff; vertical-align: top;"> <p>Functional Training</p> <p>Tauche ein in diese sportartübergreifende Trainingsform: Mobilität und die Koordination der Muskeln stehen hier im Fokus.</p> <p>Leitung: Fredi Wetli</p> </td> </tr> </table>	<p>Smovey</p> <p>Smovey steht für 'swing, move & smile': Entdecke den schwungvollen Spass an der Bewegung! Ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele.</p> <p>Leitung: Angela Lago</p>	<p>Functional Training</p> <p>Tauche ein in diese sportartübergreifende Trainingsform: Mobilität und die Koordination der Muskeln stehen hier im Fokus.</p> <p>Leitung: Fredi Wetli</p>
<p>Smovey</p> <p>Smovey steht für 'swing, move & smile': Entdecke den schwungvollen Spass an der Bewegung! Ein Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele.</p> <p>Leitung: Angela Lago</p>	<p>Functional Training</p> <p>Tauche ein in diese sportartübergreifende Trainingsform: Mobilität und die Koordination der Muskeln stehen hier im Fokus.</p> <p>Leitung: Fredi Wetli</p>		
15.45 – 16.15 h	Grosse Pause mit Zwischenverpflegung, Kaffee und Getränken		
16.15 – 18.00 h	<p>Spiel ohne Grenzen</p> <p>Jung und Alt treten in bunt zusammen gemischten Gruppen gegeneinander an und versuchen die Aufgaben an den verschiedenen Stationen möglichst schnell/gut zu meistern. Nicht das sportliche Können steht im Vordergrund, sondern die Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe. Zum Abschluss gibt es eine Rangverkündigung.</p> <p>Leitung: Ursula Reist</p>		
Ca. 18.10 h	Verabschiedung und Schluss		
19 h	Nachtessen im Tennisclub Burgmoos in Richterswil		