



www.sgschlierbach.ch

Einfach mal reinschauen...!

# Trainingsplan Erwachsene 2021/2022

## Sportgruppe Schlierbach

### Aktivriege

Montag  
19:45–21:15 Uhr

Suchst du eine abwechslungsreiche Aktivität, bei der du ohne Leistungsdruck neue Sportarten kennenlernen kannst? Dann bist du bei uns genau richtig! Von Velofahren über Kraft, div. Ballsportarten bis Klettern und Badminton ist bei uns alles dabei. Du auch?  
(Bei externen Aktivitäten fallen evtl. Unkostenbeiträge an)

**Kontakt:** Désirée Galliker, 079 813 64 71

### Unihockey Herren

Dienstag  
20:15–21:45 Uhr

Die Herren perfektionieren ihre Technik und das gemeinsame Spiel im Training. In der Meisterschaft messen sie sich mit anderen Teams.

**Kontakt:** Pascal Bättig, 079 863 29 20

### Frauenturnen

Mittwoch  
19:00–20:10 Uhr

Von Yoga, Pilates, Aerobic über Walking bis hin zu Line Dance sind die Frauen in unterschiedlichsten Sportarten und Tätigkeiten aktiv.

**Kontakt:** Claudia Lustenberger, 079 654 86 64

### Unihockey Plausch

Mittwoch  
20:15–21:45 Uhr

In diesem Training steht der «Plausch» beim Unihockeyspielen im Vordergrund. Es ist offen für alle und es werden keine Fähigkeiten vorausgesetzt.

**Kontakt:** Lukas Küng, 079 894 91 31

### Team Aerobic

Donnerstag  
20:15–21:45 Uhr

Die Mischung aus Tanz und Sport garantiert ausgewogene Bewegung und Spass. Die Turnerinnen üben gemeinsam Choreografien ein und führen diese an Wettkämpfen auf.

**Kontakt:** Andrea Fahrni, 079 255 74 90

### Männerturnen

Freitag  
20:00–21:30 Uhr

Das Training für über 35-jährige, die sich sportlich betätigen möchten. In ungezwungener Atmosphäre werden am Freitagabend verschiedenste Sportarten gespielt. Spiel, Spass und Geselligkeit stehen **im Vordergrund**.

**Kontakt:** André Steiger, 041 921 28 11

Alle Trainings finden, unter Einhaltung der BAG-Vorschriften, in der MZH Schlierbach statt.

Melde dich noch heute für ein unverbindliches Probetraining bei der jeweiligen Kontaktperson.

Weitere Infos findest du auf unserer Webseite oder kontaktiere die Sportchefin Jennifer Hürzeler, [info@sgschlierbach.ch](mailto:info@sgschlierbach.ch) | 079 484 53 94

**Wir freuen uns auf dich!**