



www.sgschlierbach.ch

Einfach mal reinschauen...!

Trainingsplan Erwachsene 2022/2023

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: Esther Galliker, 079 381 20 19

Team Aerobic

Donnerstag

20:00–21:30 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

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 | 079 484 53 94

Wir freuen uns auf dich!