



Kursprogramm
Sport am Mittag
ab 1. Januar 2026


12:05 – 12:50	Montag	Leiter/in	Dienstag	Leiter/in	Mittwoch	Leiter/in	Donnerstag	Leiter/in	Freitag	Leiter/in
---------------	--------	-----------	----------	-----------	----------	-----------	------------	-----------	---------	-----------


Sporthalle Zug Halle 1	Hiit 12:05 – 12:35	Conny Odermatt	Krafttraining mit eigenem Körpergewicht	Conny Odermatt	FunTone	Jasmin Hänsli	Bootcamp	Jenny Suter	Mittleres Konditions- training	Jenny Suter
Sporthalle Zug Halle 2	Fussball	selbständig	Volleyball	selbständig	Fussball	selbständig	Volleyball	selbständig	Unihockey	selbständig
Sporthalle Zug Halle 3	Fussball				Fussball	selbständig	Basketball	selbständig	Rückschlag- spiele	selbständig
Sporthalle Zug Theorieraum	Pilates 2 Lektionen	Barbara Speck	Hatha Yoga	Hansjürg Binzegger	Pilates	Barbara Speck	Vinyasa Flow Yoga 12:15 – 13:15	Linda Haberl	Hatha Yoga	Hansjürg Binzegger
Sporthalle Zug Einspielhalle	M.A.X. 12:15 – 12:45	Anita Pfyl	Zumba 12:10 – 12:50	Bettina Bühlmann	Hiit 12:15 – 12:50	Corinne Christ	Pump Workout	Bettina Bühlmann	Full Body Workout	Angela Garofalo

Guthirt Gymnastikraum					Yoga Gentle Flow 12:15 – 13:00	Claudia Marth			Pilates/ Stretching 12:15 – 13:00	Barbara Speck
Kantonsschule Zug Halle 5			Yoga 12:35 – 13:15	Christine Kessler						
Loreto Zug Gymnastikraum 521, Trakt 5	Yinyasa Yoga 12:00 – 13:00	Larissa Nef								

 = hohe Intensität

 = mittlere Intensität

 = spezielles Angebot

 = selbständiges Spielen