

## ***Sport am Mittag***

### **Kursangebot ab 1. Januar 2026**

#### **Basketball**

Donnerstag, 12.05 – 12.50 Uhr

#### **Boot Camp**

Donnerstag, 12.05 – 12.50 Uhr

#### **Full Body Workout**

Freitag, 12.05 – 12.50 Uhr

#### **FunTone®**

Mittwoch, 12.05 – 12.50 Uhr

#### **Fussball**

Montag und Mittwoch, 12.05 – 12.50 Uhr (selbständig)

*Von Anfang März bis Ende Oktober auf dem Kunstrasen (Outdoor)*

#### **Hiit**

Montag, 12.05 – 12.35 Uhr

Mittwoch, 12.15 – 12.50 Uhr

#### **Krafttraining an Geräten (Kraftraum)**

Montag bis Freitag, 12.05 – 12.50 Uhr (selbständig)

#### **Krafttraining mit Freihanteln und Kabelzug (Kraftraum)**

Montag bis Freitag, 12.05 – 12.50 Uhr (selbständig)

#### **Krafttraining mit eigenem Körpergewicht**

Dienstag, 12.05 – 12.50 Uhr

#### **M.A.X.**

Montag, 12.15 – 12.45 Uhr

#### **Mittleres Konditionstraining**

Freitag, 12.05 – 12.50 Uhr

### **Pilates**

Montag, 12.05 – 12.50 Uhr

Montag, 12.55 – 13.40 Uhr

Mittwoch, 12.05 – 12.50 Uhr

Freitag, 12.15 – 13.00 Uhr. *Gymnastikraum Guthirt*

### **Pump Workout**

Donnerstag, 12.05 – 12.50 Uhr

### **Rückschlagspiele**

Freitag, 12.05 – 12.50 Uhr (selbständig)

### **Unihockey**

Freitag, 12.05 – 12.50 Uhr (selbständig)

### **Volleyball**

Dienstag, 12.05 – 12.50 Uhr (selbständig)

Donnerstag, 12.05 – 12.50 Uhr (selbständig)

### **Yoga**

Dienstag, 12.35 – 13.15 Uhr. *Turnhalle 5*

### **Yoga Gentle Flow**

Mittwoch, 12.15 – 13.00 Uhr. *Gymnastikraum Guthirt*

### **Yoga Vinyasa Flow**

Donnerstag, 12.15 – 13.15 Uhr.

### **Yoga Yinyasa**

Montag, 12.00 – 13.00 Uhr. *Gymnastikraum 521, Trakt 5, Loreto*

### **Hatha Yoga**

Dienstag und Freitag, 12.05 – 13.05 Uhr

### **Zumba**

Dienstag, 12.10 – 12.50 Uhr

### **Schulferien**

Die Trainings finden während den Sport-, Frühlings-, Herbstferien und den letzten drei Sommerferienwochen **reduziert** statt. Während den ersten drei Wochen der Sommerferien und während den Weihnachtsferien bleiben die Hallen geschlossen. Es gilt der Ferienkalender der Stadtschulen Zug. Die Hallen dürfen **nicht mit Strassenschuhen betreten** werden.