



Nicht mehr die Jüngsten

... und zu lang für in den Ofen ...

Aber mit etwas Training bringen wir auch diese wieder in Schwung und dich dazu

HALLENTRAINING 2026 / 2027 - Fit durch den Winter

Datum:	jeweils am Mittwoch, gemäss Programm
Zeitpunkt:	19.00 - 20.30 Uhr
Ort:	in der unteren Turnhalle der Kantonsschule Sursee
	Achtung:
	Durch die Baustelle ist der Zugang zur Turnhalle auf der Schulhofseite (gegenüber)!
Programm:	Einlaufen, „Arme – Bauch – Beine – Po“, Circuittraining, Teamspiel oder Parcours je nach Situation zum Abschluss
Mitnehmen:	Hallensportbekleidung, Hallenturnschuhe, evtl. Tuchunterlage (Bodenübungen), Garderoben / Duschen vorhanden
Kontakt:	Adi (Adalbert) Okle - Mühlehofstrasse 7 – 6210 Sursee - a.m.o@gmx.ch 079 672 99 39

Als SAC OG Surental – Mitglied ist das Training kostenlos

Daten	Lead
28.10.2026	Adi Okle
04.11.2026	Adi Okle
11.11.2026	Adi Okle
18.11.2026	Adi Okle
25.11.2026	Adi Okle
02.12.2026	Adi Okle
09.12.2026	Adi Okle
16.12.2026	Adi Okle
23.12.2026 + 30.12.2026	Weihnachtsferien
06.01.2027	Adi Okle
13.01.2027	Adi Okle
20.01.2027	Adi Okle
27.01.2027	(Adi Okle)
03.02. + 10.02.2027	Fasnachts - Sportferien
17.02.2027	Adi Okle
24.02.2027	Adi Okle
03.03.2027	Adi Okle
10.03.2027	Adi Okle
17.03.2027	Adi Okle
24.03.2027	Adi Okle, letzte Trainingsmöglichkeit

In der Turnhalle hat's ebenso eine Kletterwand für Toprope und Vorstieg. Material sowie Sicherungs-Gspändli ist selber zu organisieren (keine Betreuung) und Benutzung auf eigene Gefahr.