



HALLENTRAINING 2025 / 2026 - Fit durch den Winter

Datum: jeweils am Mittwoch, gemäss Programm
 Zeitpunkt: **19.00 - 20.30 Uhr**
 Ort: in der unteren Turnhalle der Kantonsschule Sursee.

Programm: Einlaufen, „Arme – Bauch – Beine – Po“, Circuittraining,
 zum Abschluss Teamspiele

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
29.10.2025	Adi Okle
05.11.2025	Adi Okle
12.11.2025	Adi Okle
19.11.2025	Adi Okle
26.11.2025	Adi Okle
03.12.2025	Adi Okle
10.12.2025	Adi Okle
17.12.2025	Adi Okle
24.12.2025 + 31.12.2025	Weihnachtsferien
07.01.2026	Adi Okle

14.01.2026	Adi Okle
21.01.2026	Adi Okle
28.01.2026	Adi Okle
04.02.2026	Adi Okle
<i>11.02. + 18.02.2026</i>	<i>Fasnachts - Sportferien</i>
25.02.2026	Adi Okle
04.03.2026	Adi Okle
11.03.2026	Adi Okle
25.03.2026	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). Benutzung auf eigene Gefahr.