

## Herbstkurs Frauen und Männer 35+/55+

24.10.2026 Appenzell

|               | Alle                                                                             | Gruppe A                                                 | Gruppe B                                                 | Gruppe C                                                 |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| ab 07.15      | Anmeldung bei Kaffee und Gipfeli: Jolanda Eggenberger und 55+                    |                                                          |                                                          |                                                          |
| 08.00 - 08.15 | Begrüssung und Einstimmen: Simone Boesch / René Poltera / Flo Neff               |                                                          |                                                          |                                                          |
| 08.20 - 08.25 | Einteilung:                                                                      |                                                          |                                                          |                                                          |
| 08.30 - 09.30 |                                                                                  | <b>Badminton spielerisch</b><br>Halle 1 / Simon / Manuel | <b>Choreo</b><br>Halle 2 / Esther                        | <b>Kegeln in der Halle</b><br>Halle 3 / Simone / Roland  |
| 09.40 - 10.40 |                                                                                  | <b>Choreo</b><br>Halle 1 / Esther                        | <b>Kegeln in der Halle</b><br>Halle 3 / Simone / Roland  | <b>FITIVA</b><br>Halle 2 / Flo Neff                      |
| 10.50 - 11.50 |                                                                                  | <b>Kegeln in der Halle</b><br>Halle 3 / Simone / Roland  | <b>FITIVA</b><br>Halle 2 / Flo                           | <b>Badminton spielerisch</b><br>Halle 1 / Simon / Manuel |
| 12.00 - 13.00 | Mittagessen: Rahel Fritsche / FrauenSport Appenzell - ATV                        |                                                          |                                                          |                                                          |
| 13.10 - 13.20 | Aufwärmen: Flo                                                                   |                                                          |                                                          |                                                          |
| 13.30 - 14.30 |                                                                                  | <b>FITIVA</b><br>Halle 2 / Flo                           | <b>Badminton spielerisch</b><br>Halle 1 / Simon / Manuel | <b>Choreo</b><br>Halle 3 / Esther                        |
| 14.40 - 14.55 | Ausklang: Claudia                                                                |                                                          |                                                          |                                                          |
| 15.00 - 15.15 | Kursauswertung und Verabschiedung: Simone Boesch / René Poltera / Rahel Fritsche |                                                          |                                                          |                                                          |