

## Fitness-Training „Sport & Spiel“ der Feuerwehr Stadt Luzern unter fachkundiger Anleitung eines Fitness-Trainers

# AGENDA

## 1. Jahreshälfte 2023

**Donnerstag, 05.01.2023 Schulferien (kein Training)**

Donnerstag, 12.01.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 19.01.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 26.01.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 02.02.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 09.02.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

**Donnerstag, 16.02.2023 Schulferien (kein Training)**

**Donnerstag, 23.02.2023 Schulferien (kein Training)**

Donnerstag, 02.03.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 09.03.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 16.03.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 23.03.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 30.03.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 06.04.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

**Donnerstag, 13.04.2023 Schulferien (kein Training)**

**Donnerstag, 20.04.2023 Schulferien (kein Training)**

Donnerstag, 27.04.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 04.05.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 11.05.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

**Donnerstag, 18.05.2023 Auffahrt (kein Training)**

Donnerstag, 25.05.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 01.06.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

**Donnerstag, 08.06.2023 Fronleichnam (kein Training)**

Donnerstag, 15.06.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 22.06.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 29.06.2023 von 19:00 – 20:30Uhr

Donnerstag, 06.07.2023 von 19:00 – 20:30Uhr



Liebe Kameradinnen und Kameraden

Das Fitness-Training bieten wir auch in der 1. Jahreshälfte 2023 weiter an. Ich danke für euren wertvollen Beitrag zur persönlichen Fitness und wünsche weiterhin viel Spass und Ausdauer!

Wo: **Turnhalle Schulhaus Dula, Bruchstrasse 78**  
Wann: Jeweils am Donnerstag, 19:00 – 20:30Uhr (Agenda siehe oben)  
Wer: Es können alle Angehörigen der Feuerwehr mitmachen  
Tenü: Turnschuhe (Non-Marking), Turndress, Duschzeug  
Leitung: **Rafael Zihlmann**, Fitness-Trainer (neu, Bruder von Florian Zihlmann)  
Kosten: Keine (werden von der Feuerwehr Stadt Luzern übernommen)



Luzern, 02.12.2022 / Theo Honermann, Kdt