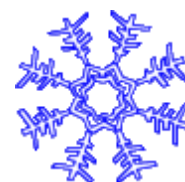


# Fit durch den Winter

## Fitnessturnen 2020/2021

Traditionell führt der Skiclub während der Wintersaison die beliebten Fitnesskurse für Jung und Alt durch. Vielfältige Übungen kräftigen die Muskulatur, fördern Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination.

- Kurs 1:** 19. Oktober bis 19. Dezember 2020
- Kurs 2:** 4. Januar 2021 bis 24. April 2021  
(ausgenommen Sportferien 6. – 21. Februar)
- Wann:** **jeden Dienstag von 19.00 bis 20.00 Uhr**
- Wo:** Turnhalle A der Kantonsschule im Lee
- Kursgeld:** CHF 50.— Kurs 1; CHF 60.—Kurs 2
- Eintritt:** jederzeit & schnuppern erwünscht (gratis)
- COVID-19:** **Maskenpflicht bis zur Garderobe**
- Leitung:** Maria Luisa D'Agostini-Vogt
- Kontakt:** Judith Muff, Tel. 052 242 54 08  
judith.muff@gmx.net



**Muskulaturkräftigung,**  
**Koordination,**  
**Ausdauer & Beweglichkeit**

