

# Fit durch den Winter

## Fitnesssturnen 2018/2019

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:** 23. Oktober bis 22. Dezember 2018

**Kurs 2:** 8. Januar 2019 bis 19. April 2019  
(ausgenommen Sportferien 2. – 17. Februar)

**Wann:** jeden Dienstag von 19.00 bis 20.00 Uhr

**Wo:** Turnhalle A der Kantonsschule im Lee

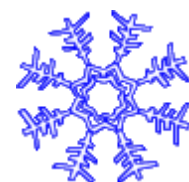
**Kursgeld:** CHF 50.— Kurs 1; CHF 60.—Kurs 2

**Eintritt:** jederzeit

**Schnuppern:** erwünscht & gratis

**Leitung:** Maria Luisa D'Agostini-Vogt

**Kontakt:** Judith Muff, Tel. 052 242 54 08  
judith.muff@gmx.net



**Muskulaturkräftigung,  
Koordination,  
Ausdauer & Beweglichkeit**

