

Konditionstraining in der Fuhr



Fit durch den Winter

Bist du fit für die Skitouren-, Snowboard- und Schneeschuhtourensaison? Ein gezieltes Konditions-Training im Hinblick auf die bevorstehende Wintersaison tut auch dir gut!

- **Was:** Kraft, Functional Training, Core, Beweglichkeit und Spass für Jedermann/-frau
- **Wo:** Turnhalle Fuhr, Wädenswil
- **Wer:** Alle zwischen 10 und 100 Jahren sind eingeladen
- **Wann:** Start nach den Herbstferien, jeden Donnerstag, 19.30 bis 20.30 Uhr, bis zu den Frühlingsferien, ausser Schulferien und Feiertage.
- **Wie:** Es gibt eine WhatsApp-Gruppe, in der der Trainings-Leiter/Leiterin für das Training der jeweiligen Woche eine kurze Umfrage veröffentlicht, in der die Mitglieder angeben können, ob sie teilnehmen werden.

Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenlos.

Dieser Anlass ist auch die ideale Gelegenheit, um gemeinsam Pläne für die nächsten Touren zu schmieden oder Erfahrungen auszutauschen.

Mit Fragen oder für mehr Info:

Annette Röthlisberger: annette.roe@bluewin.ch (079 441 71 89)

oder

Becky Grant: hillseeker@gmail.com (079 535 44 21)