

Bereit für den Winter?

Fit durch die Saison

Fitnessturnen 2024/2025

Traditionell führt der Skiclub Winterthur von Oktober bis April, ab den Herbstferien bis zu den Sportferien, wöchentliche Trainings durch. Vielfältige Übungen kräftigen die Muskulatur, fördern Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination.

Kurs 1: 22. Oktober bis 17. Dezember 2024

Kurs 2: 7. Januar bis 15. April 2025
(ausgenommen Sportferien 1. – 16. Februar)

Wann: jeden Dienstag von 19.00 bis 20.00 Uhr

Wo: Turnhalle A der Kantonsschule im Lee

Kursgeld: CHF 60.— Kurs 1; CHF 70.—Kurs 2

Eintritt: jederzeit, Anmeldung erwünscht

Leitung: Maria Luisa D'Agostini-Vogt

Kontakt: info@herzsport.ch



Muskulaturkräftigung

Koordination

Ausdauer & Beweglichkeit