



# Ski-Fit 2018/19

Der Bürgerturnverein Küssnacht startet nach den Herbstferien mit dem beliebten Skiturnen für Jedermann und -frau. Dieses Turnen ist die ideale Vorbereitung für die kommende Skisaison oder überhaupt für die körperliche Fitness. Dank verbesserter Kraft, Kondition und Beweglichkeit unseres Körpers wird der Wintersport erst recht zum Genuss. Diese Fitnesslektion ist aber auch für Nichtwintersportler geeignet. Zu rassistiger Musik wird eine schwitzige Fitnessstunde von Nelly Vögeli-Sturzenegger geleitet. Jede Lektion wird neu zusammengestellt und manchmal mit Handgeräten ergänzt. So fördern wir auch unsere Koordination und Geschicklichkeit. Eine Anmeldung ist nicht nötig, der Einstieg ist jederzeit möglich. Schau unverbindlich bei uns in der Turnhalle vorbei und mache gleich mit!

Die genauen Angaben: (siehe auch [www.btvk.ch](http://www.btvk.ch))

Datum	<b>jeden Donnerstag</b> (ausser Schulferien) keine Anmeldung nötig, Einstieg jederzeit möglich
Zeit	<b>19.00 - 20.00 Uhr</b>
Ort	<b>Turnhalle 2</b> (bei Heslihalle), unt. Heslibachstr. 33, Eingang Seite Erlenbach
Kosten	Fr. 5.-- pro Abend (im Abonnement günstiger) Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Leitung/Infos	Nelly Voegeli-Sturzenegger, Mobile 079 652 02 12 <a href="mailto:voegi@ggaweb.ch">voegi@ggaweb.ch</a>

## alle Daten im Überblick:

<b>2018</b>	Oktober	25.
	November	1. + 8. + 15. + 22. + 29.
	Dezember	6. + 13. + 20.
<b>2019</b>	Januar	10. + 17. + 24. + 31.
	Februar	7. + 28. (Ferien: 09. bis 24.02.18)
	März	7. + 14. + 21. + 28.
	April	4. + 11. (Gründonnerstag 18.04.19 ist die Halle geschlossen)