



Ski-Fit 2017/18

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 rassiger 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)

Datum	jeden Donnerstag (ausser Schulferien) keine Anmeldung nötig, Einstieg jederzeit möglich
Zeit	19.00 - 20.00 Uhr
Ort	Turnhalle 2 (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 voegi@ggaweb.ch

alle Daten im Überblick:

2017	Oktober	26.
	November	2. + 9. + 16. + 23. + 30.
	Dezember	7. + 14. + 21.
2018	Januar	11. + 18. + 25.
	Februar	1. + 8. (Ferien: 10. bis 25.02.18)
	März	1. + 8. + 15. + 22. (Gründonnerstag 29.03.18 ist die Halle geschlossen)
	April	5. + 12. + 19.