

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
- Leitung:** Maria Luisa D'Agostini-Vogt
- Kontakt:** info@herzsport.ch



Muskulaturkräftigung
Koordination
Ausdauer & Beweglichkeit