

Unterschächen bewegt sich ...



Die Tage werden wieder kürzer, der Winter naht. Um in der kalten Jahreszeit fit zu bleiben werden auch dieses Jahr in Unterschächen verschiedene Gelegenheiten angeboten.

Das Gute liegt so nahe, warum soll man ein Fitnesscenter besuchen, wenn man vor der Türe gute Alternativen hat....

Jeweils in der Turnhalle Unterschächen:

- Montag** **J+S Turnen – ACHTUNG Altersbegrenzung!**
ab 06. November 2023, 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Für alle Jugendlichen zwischen 10 und 15 Jahren
Fitness, Freude an der Bewegung auf spielerische Art,
Aufbau Kondition, dies sind die Kernelemente für ein
abwechslungsreiches Turnangebot.
- Donnerstag** **Fit durch den Winter**
ab 26. Oktober 2023, 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Allen Frauen und Männer wird ein abwechslungsreiches Pro-
gramm angeboten. Im ersten Teil steht Fitness im
Vordergrund, beim zweiten Teil soll mit Spielen der Spassfaktor
auch nicht zu kurz kommen.
- Freitag** **Männerturnen**
ab 27. Oktober 2023, 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr
Den Männern wird ein abwechslungsreiches Programm angebo-
ten. Im ersten Teil steht Fitness im
Vordergrund, beim zweiten Teil soll mit Spielen der Spassfaktor
auch nicht zu kurz kommen.

Während den Schulferien, d.h. vom 23.12.2023 bis 07.01.2024 sowie vom 08.02.2024 bis 13.02.2024 und vom 02.03.2024 bis 10.03.2024 findet jeweils kein Turnen statt. Alle Angebote sind für Jedermann und jede Frau offen, ohne Vereinszugehörigkeit und feste Verpflichtung.

Das gesamte Leiterteam freut sich auf eine grosse Beteiligung und viel Bewegung in Unterschächen.

Auskünfte erteilt Euch gerne:
Rolf Planzer 079 568 00 89 - J+S Coach SC Unterschächen