

# 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 04. November 2024, 19.00Uhr bis 21.00Uhr

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 24. Oktober 2024, 19.00Uhr bis 21.00Uhr

Allen Frauen und Männer wird ein abwechslungsreiches Programm angeboten. Im ersten Teil steht Fitness im Vordergrund, beim zweiten Teil soll mit Spielen der Spassfaktor auch nicht zu kurz kommen.

Freitag

### **Männerturnen**

ab 08. November 2024, 19.30Uhr bis 21.30Uhr

Den Männern wird ein abwechslungsreiches Programm angeboten. 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 21.12.2024 bis 06.01.2025 sowie vom 27.02.2025 bis 09.03.2025 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 0795680089 - J+S Coach SC Unterschächen