

## **SKIFIT ist zu Gast beim Skiturnen vom FSK Grossteil**

**Mittwoch, 20. November 20:00 Uhr in der MZH**

Zusammen mit dem Skiclub Flüeli-Ranft als unsere Gäste.



**Eine Fitnessinstructorin sorgt für eine Stunde voller Spass und Abwechslung und zeigt uns, wie wir unsere Kondition, Ausdauer und Koordination verbessern können.**

**Die Übungen macht jeder auf der Matte in eigenem Tempo. Kein Herumspringen in der Halle. Ende der Lektion um 21:00 Uhr. Anmeldungen bitte an Astrid 079 702 57 65 bis 18. November.**