



Wie jedes Jahr startet der Ski Club Solothurn Althüsli im Oktober 2024 mit dem Fitnessstraining für den nächsten Winter. Die bisherige Leiterin Lena Gehrig hat sich wiederum bereit erklärt, die Teilnehmenden für den kommenden Winter «fit zu machen».

Training: ab 3. Oktober 2024 bis 27. März 2025
jeweils am Donnerstagabend um 19.30 Uhr

Wo: Turnhalle beim Schulhaus in Feldbrunnen

Anzahl Trainings: voraussichtlich 22 Trainings

Kosten: für Skiclub-Mitglieder Fr. 100.-
für Nicht-Skiclub-Mitglieder Fr. 120.-

Hinweis Kosten: *Die Gemeinde Feldbrunnen hat per 1. Januar 2024 ein neues Raumvermietungskonzept genehmigt, resp. die Mietkosten für die Benützung der Turnhalle wurden erheblich erhöht. Wir sind deshalb gezwungen die – bisher seit Jahren unveränderten - Beiträge der Teilnehmenden ebenfalls anzupassen.*

Bezahlung: auf das Konto vom Skiclub Solothurn Althüsli
Regiobank Solothurn
IBAN CH08 0878 5046 3640 8617 5
oder in bar am ersten Kursabend

Leitung: **Lena Gehrig** - bei Abwesenheit übernehmen
Alina Gehrig oder ich die Leitung des Trainings

In der ersten halben Stunde ist ein leichtes Aufwärmtraining und ab 20.00 Uhr schwerpunktmässig der Leistungsteil mit Kraft und Koordination vorgesehen. **Das Training ist für jedes Alter und jedes Niveau** – es darf etwas anstrengend sein, soll aber vor allem Spass machen.

Sollte die Startzeit des Trainings 19.30 h zeitlich zu früh sein, kann man erst ab 20.00 Uhr ins Training einsteigen. Bei einer allfälligen Schliessung der Halle werden wir als Ersatz jeweils eine Power-Walking-Stunden anbieten.

Ich freue mich, wenn wiederum möglichst viele teilnehmen würden. Die definitive Anmeldung **erfolgt mit Anmeldung bei mir** und Einzahlung die Kurskosten bis am 3. Oktober 2024 oder bei Barzahlung am ersten Kursabend. Vielen Dank.

Sportliche Grüsse
Skiclub Solothurn Althüsli
Rita Flury
E-Mail: rita.flury.so@bluewin.ch
Mobile: 079 / 297 41 01