



Wie jedes Jahr startet der Skiclub Solothurn Althüsli im Oktober 2025 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 2. Oktober 2025 bis 26. März 2026  
jeden Donnerstagabend um 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

**Wo:** Turnhalle beim Schulhaus in Feldbrunnen

**Anzahl Trainings:** voraussichtlich 22 Trainings

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

**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

In der ersten halben Stunde ist ein leichtes Aufwärmtraining und ab 20.00 Uhr schwerpunktmässig der Leistungsteil mit Kraft und Koordination vorgesehen. **Das abwechslungsreiche 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 Sperrung der Halle werde ich bei guter Witterung als Ersatz jeweils eine Power-Walking-Stunde anbieten.

Ich freue mich, wenn Ihr wieder teilnehmen könnt. Die definitive Anmeldung **erfolgt mit Anmeldung bei mir** (per Mail) und mit Einzahlung der Kurskosten bis am 2. Oktober 2025 oder bei Barzahlung am ersten Kursabend.

Vielen Dank.

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