



Fit durch den Winter!



Konditionstraining

- **Was:** Kraft, Functional Training, Core, Beweglichkeit und Spass für Jedermann/-frau
- **Wer:** Alle zwischen 10 und 100 Jahren
- **Wo:** Turnhalle Fuhr, Wädenswil
- **Wann:** Donnerstagabend 19:30 – 20:30, nach den Herbstferien bis zu den Frühlingsferien, **ausser** Schulferien, Feiertage und 12. Nov 2026 (da an diesem Abend eine spezielle SAC-HR-Veranstaltung im Kino stattfindet).
- **Wie:** Es gibt eine **Kondi WhatsApp-Gruppe**, in der der Trainings-Leiter/Leiterin für das Training der jeweiligen Woche eine kurze Umfrage veröffentlicht, in der die Mitglieder angeben können, ob sie teilnehmen werden.
 - Der/Die Workout-LeiterIn wird jede Woche eine **Umfrage** in der WhatsApp-Gruppe veröffentlichen
 - Bis spätestens **12 Uhr am Trainingstag (Donnerstag)** in der Umfrage bitte antworten (danach bitte keine Änderungen mehr)
 - **Mindestens 5 Teilnehmende** zusätzlich zur Leitung
 - Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird der Kondi-Leiter dies der Gruppe bis 17 Uhr mitteilen

Bei Fragen oder zur Kondi-WhatsApp-Gruppe hinzugefügt werden:

- Annette Röthlisberger: annette.roe@bluewin.ch (079 441 71 89)
- Becky Grant: hillseeker@gmail.com (079 535 44 21)