

# Neues vom Ski und Sportclub Lauerz

*Warum in die Ferne schweifen?  
Sieh, das Gute liegt so nah.  
(Goethe)*

Fit und beweglich, kraftvoll und doch achtsam in den Winter.

Der SCLLauerz bietet für alle etwas:



Muki / Vaki Turnen



Damen Turnen



Jugi



Bikini Fit / Ski Fit



Tanzen



Feldenkrais



Yoga



Senioren Turnen

## Trainingszeiten

### Montag

10.00 - 11.00 Uhr	Muki Turnen
16.15 – 17.15 Uhr	Senioren Turnen
20.00 - 21.30 Uhr	Damen Turnen

### Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr	Bikini Fit, HIIT, Max. Pilates (Kinder können mitkommen)
17.30 - 18.30 Uhr	Jugi 1
18.30 – 19.45 Uhr	Jugi 2
20.00 - 21.00 Uhr	Yoga mit Faith, Turnhalle

### Mittwoch

19.00 - 20.00 Uhr	Yoga mit Faith, Vereinsraum
-------------------	-----------------------------

### Donnerstag

18.30 - 19.45 Uhr	Jugi 3
19.45 - 21.00 Uhr	Jugi 4
19.30 - 20.30 Uhr	Feldenkrais, (kleiner Saal)

### Freitag

15.00 - 16.00 Uhr	Tanzen 1
16.00 - 17.00 Uhr	Tanzen 2
17.00 - 18.00 Uhr	Tanzen 3
19.30 – 20.30Uhr	Ski Fit, Funktional Training, bei mind. 6 angemeldeten Teilnehmern

### Samstag

9.30 - 10.30 Uhr	Vaki Turnen (1-mal pro Monat)
------------------	-------------------------------

## Ski Fit

findet bei genügend (mind. 6) Interessierten am Freitagabend statt.

Beginn: 5. November 2021 bis 25. Februar 2022

Wo: Turnhalle Lauerz

Total 14 Training à Total CHF 120, Leitung: Brigitte Schilter

Anmeldung bis 29. Oktober direkt bei Brigitte Schilter oder via Homepage

[www.scllauerz.ch](http://www.scllauerz.ch)

[info@scllauerz.ch](mailto:info@scllauerz.ch)