

# „Fit in den Winter“

Die Abteilung „Skiclub“ des SV Schwabsoien bietet wieder die sog. Skigymnastik an. Alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen und gleichzeitig optimal vorbereitet in die Skisaison starten möchten, sind dazu eingeladen. Ab Donnerstag, den

**31.10.2024**

immer um 18.30 Uhr in der Turnhalle Schwabsoien unter der erfahrenen Leitung von Georg Zwick. Mit Thera-Band, Ball und Swing-Stick wird die Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt gekräftigt und aufgebaut.

Die Teilnahme ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Die Vorstandschaft freut sich über viele Teilnehmer/innen!

