

# SOMMERTRAINING 2021

## **Liebe sportbegeisterte Ski-Clüblerinnen und Ski-Clübler**

*Der Winter ist nun vorbei,  
seid ihr auch beim Sommertraining dabei?  
Auch im Sommer gilt es die Form und die Gesundheit zu halten,  
dies hilft auch gegen Falten. 😊*

*Folgende Sportarten werden in diesem Sommer praktiziert,  
wir hoffen ihr seid fasziniert.  
Meldet euch fleissig an,  
denn nur so haben wir gemeinsam fun.*

### **Jogging**

Unsere Jogging-Gruppe trifft sich **jeweils am Montag um 18.30 Uhr** beim Friedhofsparkplatz in Wil. Das erste Training findet am 26. April 2021 statt. Auch Anfänger/innen und Neueinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Wir freuen uns über Zuwachs! Je nach Leistungsstand werden verschiedene Jogging-Gruppen gebildet, so dass jede/jeder mit Freude seine Ausdauer trainieren kann.

Interessierte dürfen sich gerne bei Mario Schwendener melden, 078 624 24 54.



### **Walking**

Zügig durch die Strassen und Wege rund um Wil ist unsere Walking-Gruppe unterwegs. Wollt ihr im Sommer eure Ausdauer aufrechterhalten und gleichzeitig euer Herz-Kreislauf-System stärken? Dann seid ihr bei der Walking-Gruppe genau richtig. Auch die Walking-Gruppe würde sich über deine Teilnahme sehr freuen. Start ist **jeweils am Montag gleichzeitig mit der Jogging-Gruppe** beim Friedhofsparkplatz in Wil.

Interessierte dürfen sich gerne bei Paul Scherrer melden, 079 382 16 37.



### **Bike**

Auch unsere Bike-Gruppe tritt wieder wacker in die Pedale. Die motivierte Truppe trifft sich ab 19. April 2021 **jeweils am Montag um 18.00 Uhr** beim Lindenhof. Ob jung oder alt, ob Neueinsteiger oder Routinier, alle sind willkommen und verfolgen das gleiche Ziel: gemeinsam Spass auf dem Bike haben.

Interessierte dürfen sich gerne bei Reini Dörig melden, 076 466 80 03.



### **Outdoor Fitness**

Da das Wintertraining praktisch vollständig ausgefallen ist, möchte Fabienne euch fit durch den Sommer begleiten. Jeweils einmal im Monat findet ein Outdoor Fitness auf einer Sportwiese statt. Nähere Details folgen.

Bist du dabei? Melde dich bei Pascal Wiesli, 078 889 37 84.



# SOMMERTRAINING 2021

## Wandertag

Das Wandern ist des Müllers Lust...



Gerne möchten wir in diesem Jahr einen Wandertag organisieren. So kommen wir unseren geliebten Schweizer Bergen auch im Sommer etwas näher. Wir werden euch informieren, sobald der Doodle aufgeschaltet ist und freuen uns bereits jetzt auf zahlreiche Anmeldungen.



## Zum Schluss

Aufgrund der aktuell immer noch herausfordernden Zeit bitten wir euch, bei den jeweiligen Aktivitäten die aktuellen Vorschriften des BAG einzuhalten. Bei Fragen oder Unklarheiten meldet euch bei Pascal Wiesli, 078 889 37 84.

Der gesamte Vorstand freut sich auf eine sportlich aktive Sommersaison mit euch!