



Technischer Leiter Ausbildung
Herr Roger Koller
Ringstrasse 8
8856 Tuggen

Tuggen, 08.09.2023

AUSSCHREIBUNG KSTV ABENDKURS

Sehr geehrte Turnerinnen und Turner

Durch einen Input und Wunsch von euch an einer VLK ist folgender KSTV Abendkurs entstanden: **Winterfit mit dem «Tanzkeller»**. In 90min werdet ihr einen Mix aus Pilates, Kraftübungen und Entspannung erleben und dabei den Fokus auf die Atmung, Bachmuskulatur sowie den Beckenboden legen. Als Instruktorin konnten wir mit Andrea Keller eine Expertin gewinnen, welche zusammen mit einem 13köpfigen Team «im Tanzkeller» in Tuggen diverse Fitnesslektionen anbietet. [Hier](#) der Link auf ihre Homepage.

Thema: **Winterfit**
Ort: Sporthalle Ebnet, Oberdorf 69, 6403 Küssnacht
Parkieren am besten bei der Rigihalle Küssnacht (Eisfeld), direkt neben der TH
Datum: **18. Oktober 2023**
Dauer: ca. 1.5h (20.15 – 21.45 Uhr)
Organisator: [Tanzkeller](#)
KSTV Techn. Leiter Ausbildung, Roger Koller
Kursleitung: Andrea Keller
Anmeldung: Anmeldungen bitte via online [Anmeldeformular](#) auf kstv.ch
Anmeldeschluss: 8. Oktober 2023
Kursgeld: gratis
Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer
Weitere Details: Es dürfen nur KSTV Mitglieder am Kurs teilnehmen.

Der KSTV freut sich auf eine zahlreiche Teilnahme und wünscht viel Spass am KSTV Abendkurs

Mit sportlichen Grüssen

Roger Koller
Techn. Leiter Ausbildung