FITNESS UND SPIEL

beim TV Schwarzenegg

Hast du Lust, etwas für deine Fitness zu tun?

Möchtest du dich mit Gleichgesinnten bei Unihockey, Fuss- oder Basketball mit Spass bewegen?

Locker und ohne Leistungsdruck, untermalt mit rhythmischen Beats, angeleitet von unseren motivierten Kollegen Hansueli Mühlethaler, Sascha Kobel und Peter Heimann kann ein FITNESS UND SPIEL-Abend zum Beispiel so aussehen:
- *Gemeinsam einlaufen, dehnen, strecken*
- *Stationentraining Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer*
- *Mannschaftsspiel: Unihockey, Basketball, Fussball, Faustball etc.*

Egal ob du regelmässig oder nur sporadisch mittun möchtest:
Bei **FITNESS UND SPIEL** bist du richtig. Ob du nun im Turnverein bist oder auch nicht, unser Fitnessangebot ist offen für alle Männer.

Neugierig?

FITNESS UND SPIEL findet jeweils am Freitag von 20.15 bis 21.45 Uhr in der Turnhalle Oberstufenzentrum Unterlangenegg statt.

Einfach mal ausprobieren - wir freuen uns auf deinen Besuch!

Kontakte:

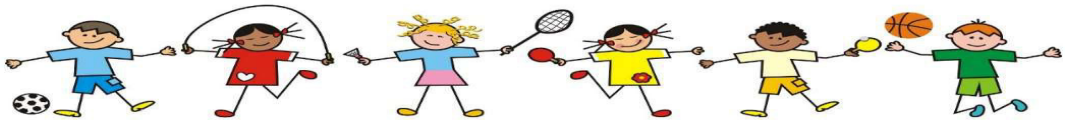
Hansueli Mühlethaler	033 453 22 10, hu@humu.ch
Sascha Kobel	079 661 57 60, sascha.kobel685@bluewin.ch
Niklaus Beyeler	033 437 87 35, beyelernik@bluewin.ch

weitere Informationen: www.tvschwarzenegg.ch

AUSDAUER
SPASS
MOTIVATON
ENERGIE
FITNESS

~~Ich bin müde~~
~~Es ist zu kalt~~
~~Es ist zu warm~~
~~Es ist zu spät~~ Auf Geht's !!!!! >>>> Damenturnverein
Montag 20:15 Uhr
Turnhalle OSZ Unterlangenegg

Kontakt: Martina Wyttenbach / 079 755 58 38
www.dtv-schwarzenegg.ch



Freitag > Turnhalle OSZ Unterlangenegg

4 - 6 Jahre 16:30 bis 17:30

Selbständiges Turnen, Anpassen lernen, Rücksicht nehmen,
sich Bewegen – vor allem Spass haben.

7 - 9 Jahre 17:30 bis 18:30

Zusammen eine Stunde turnen ohne Leistungsdruck
nach dem Motto „zäme fägt's"

Bei **Fragen** gibt Ihnen gerne J+S Leiterinnen gerne **Auskunft:**

Erika Kobel
033 438 24 65

Marianne Wolf
079 426 90 01