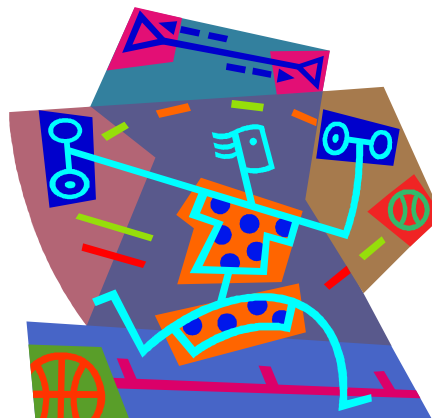


Kontakt: Armin Wider
Im Rebhügel 48
5445 Eggenwil
Telefon: 056 633 29 83
Email: awider@sunrise.ch



Fitnessturnen Eggenwil

EINLADUNG

Fitnessturnen für Jedermann in Eggenwil

Liebe aktive TurnerInnen und Interessierte

Das gestiegene Interesse und die rege Teilnahme im letzten Winterhalbjahr haben das Leiterteam bewogen, das Fitnessturnen im gleichen Rahmen weiterzuführen.

Der Start erfolgt immer nach den Herbstferien der Schule und dauert bis Ende März.

Beginn / Ende: **20. Oktober 2011 – 29. März 2012**
Wochentag, Zeit: Immer am Donnerstagabend von **20.15 – 22.00 Uhr**
Ausnahmen: 22. und 29. Dezember 2011
Gebäude, Ort: **Turnhalle Eggenwil**

Das Fitnessturnen ist eine gute Vorbereitung für jeglichen Wintersport und offen für alle Generationen. Teilnehmen können alle, ob Frau oder Mann ab 16. Altersjahr. Für die Deckung der Unkosten wird ein Beitrag von Fr. 3.-- pro Lektion und Teilnehmer erhoben. Die Teilnahme ist stets freiwillig und hat keine weiteren Verpflichtungen zur Folge.

Für ausreichenden Versicherungsschutz müssen die Teilnehmer selber sorgen.

Das Ziel ist und bleibt unverändert: Wir wollen die Fitness, die Kondition und die Beweglichkeit über die Wintermonate steigern und halten. Mittel dazu sind Übungen mit Musik, Fitnessparcours, Kraftübungen, Übungen mit Geräten usw. Der letzte Teil ist immer für Ballspiele reserviert. Selbstverständlich wird auch das gemütliche Zusammensein nach "getaner Arbeit" gepflegt.

Mitmachen kommt beim Fitnessturnen vor dem Rang, deshalb lautet unser Motto:

Komm und mach mit, werde oder bleibe fit!

Die LeiterInnen freuen sich, auch Dich begrüßen zu dürfen.