



Frauen Fit

sich zu «fätziger» Musik bewegen

- Wann:** Donnerstag
Zeit: 18.45 Uhr bis 20.00 Uhr (Beginn 14. September)
Wo: Schmitten, Gymnastikhalle
Was: Aerobic, Step, Bodyforming
Mitbringen: Turnschuhe, «Schwitztüechli» und Trinkflasche

Aerobic ist ein effizientes Herz / Kreislauftraining, in welchem muskuläre Kraft und Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert wird.

Wir sind eine gemischte Gruppe jeden Alters, die sich zu «fätziger» Musik bewegen will.

Vorkenntnisse sind nicht nötig...

Fühlst Du Dich angesprochen? So komm doch spontan für ein Schnupper-Training vorbei.

Neumitglieder sind immer herzlich willkommen.

Falls Du noch Fragen hast, kannst Du Dich gern bei mir melden:

Silvia Frauchiger

079 / 408 53 18

silvia.frauchiger@bluewin.ch