



Bubendorf, im Februar 2020

Liebe Turnerinnen und Turner
Liebe Seniorinnen und Senioren

Gerne informieren wir euch hiermit über unser spezielles altersangepasstes Turnangebot, welches federführend vom Damenturnverein und in Zusammenarbeit mit der Männerriege Bubendorf seit dem Frühjahr 2015 offeriert wird:

- Angebot: **GymFit Gold** - ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für die körperliche und geistige Fitness. Die Lektionen beinhalten altersangepasste, gelenkschonende Übungen in den Bereichen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Körperwahrnehmung.
- Teilnehmende: keine Altersbeschränkung – jede/jeder kann mitmachen!
- Tag / Zeit: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 16.30 - 17.30 Uhr
- Ort: neue Mehrzweckhalle (MZH) Dorf, Bubendorf
- Leitung: Therese Leuenberger
Seniorinnenriege-Leiterin im DTV, Erwachsenen sportleiterin
STV und pro Senectute Sportleiterin
- Kontakt / Fragen: Telefon Privat: 061 - 931 36 63 / Mobile: 079 - 342 40 02
E-Mail: tl@bman.ch
- Kosten / Versicherung: Alle Aktivmitglieder einer Riege sowie die Ehrenmitglieder des DTV und des TV können kostenlos daran teilnehmen und sind über ihren Verein versichert. Alle Nicht-Mitglieder (Gönner und Gäste) zahlen einen symbolischen Solidaritätsbeitrag von Fr. 7.50 pro Lektion und müssen privat versichert sein.

Na, haben wir dein Interesse geweckt? Wenn ja, so komm doch einfach einmal unverbindlich in die neue Mehrzweckhalle (MZH) und turne mit - es wird dir sicherlich gefallen 😊 !
