



Damenturnverein Radelfingen ***Der Turnverein nicht nur für «Damen»!***

Montag, 13. Mai 2024

Offenes Walken / Turnen für Alle (je nach Witterung)

Besammlung: 20:10 Uhr – Turnhalle Radelfingen

Frauen jeden Alters sind jederzeit herzlich willkommen – auch zum Schnupper-Training!

Was machen wir während unserer Trainings?

- Muskeln kräftigen – mit einfachen Kraftübungen
- Ausdauer fördern – mit Walking (bei geeignetem Wetter) und leichtem Konditionstraining
- Beweglichkeit trainieren – mit Dehnungsübungen
- Koordinationsfähigkeit unterstützen – mit tänzerischem Bewegen und Qigongübungen
- spielen und Spass haben
- es geniessen, miteinander etwas für unsere körperliche Fitness zu tun.

Leiterinnen gesucht – Interessentinnen melden sich bitte unverbindlich 😊...

Wann:	Jeweils montags, 20.15 – 21.30 Uhr
Wo:	Turnhalle Radelfingen
Kosten:	Fr. 7.- pro Abend oder Fr. 100.- Jahresbeitrag
Infos und Anmeldung:	Yvonne Neumann, Detligen, Tel. 079 718 37 69