

## Fit Gym / Turnen

### Bewegung, Kraft, Ausdauer und Spiele



Im Fit Gym / Turnen von Pro Senectute Thurgau werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und die Reaktionsschnelligkeit mit und ohne Musik trainiert. Nebst rhythmischen Übungen werden Spiele mit verschiedenen Geräten angeboten. Das Angebot ist den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Es kann auch sitzend ausgeführt werden. Erwachsenensportleiter/innen esa leiten die Gruppe. Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Es sind keinerlei Vorkenntnisse im Turnen nötig.

*während schweiz.bewegt am*

**03. Mai / 10. Mai / 17. Mai / 24. Mai**

**Jeweils Freitag, 13.45 – 14.45 Uhr Turnhalle Mattwil**

Leitung: Edith Blanchet, 071 622 86 80

Auskunft: bei der zuständigen Leitung oder  
Pro Senectute Thurgau 071 626 10 83

Ist es nicht super, dass es dieses tolle Angebot in unserer Gemeinde, ganz in Ihrer Nähe gibt. Es wäre schön, wenn es auch weiterhin in Mattwil durchgeführt werden könnte.

**2019 mach mit!**

