

Was bietet die Damenriege Bliib Fit und was musst Du dafür tun?

An alle interessierten Frauen die sich mit uns bewegen und fit bleiben wollen.

Wir bieten: ein vielfältiges und abwechslungsreiches Turnen für jedes Alter.

Allgemeine Fitness,
Ausdauer, Koordination,
Kraft, Beweglichkeit, Haltung,
Körperspannung, Entspannung

z.B. mit
Aerobic, Step, Bodyforming, Parcours, Spiele,
Theraband, Balance Pad, Hanteln,
Elemente aus dem Pilates und Yoga und bodyART
etc.

Spass!

walken, Schneeschuhlaufen, Reise,
und andere gemütliche Aktivitäten -
abgesehen vom Turnen. 😊

Dein Zutun:

Vorbeikommen und mitturnen - Schnupperturnen, je 1x am Mittwochmorgen und Abend im BliibFit und/oder am Montag im Fit ins Alter.
Entweder Vereinsmitglied werden, oder Dir ein Abonnement besorgen.

▪ Mitgliedschaft	Beitritt möglich nach vollendeter obligatorischer Schulpflicht. Der Jahresbeitrag von *Fr. 110.- beinhaltet: GV mit Essen, Sommerhöck, Adventsanlass, Anteil an die Vereinsreise und Vereinsinformationen. Wir brauchen Deinen Namen, Adresse, Telefon, Email und Geburtsdatum.
-------------------------	---

(Mit der Zahlung des Mitgliederbeitrags bist du volles Mitglied gem. unseren Statuten. Definitive Aufnahme in den Verein an der kommenden GV. Spätester Aufnahmeterrn jeweils 2 Wochen vor der GV)

Mithilfe an Anlässen wie **Theater** und nach Möglichkeit auf Anfrage von anderen Vereinen.

▪ 10er Abonnement	*Fr. 80.- inkl. Vereinsinformationen, wie Jahresprogramm und diverse Aktivitäten, per Email. Wir brauchen Deinen Namen und Email.
--------------------------	---

Turnzeiten: BliibFit	Mittwoch	9.00 - 10.00 Uhr	Sporthalle
	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle
Fit ins Alter:	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Fitnessraum / SH
bodyART/Yoga	Freitag	8.30 - 9.30 Uhr	Fitnessraum
			(ergänzende Lektion auf Anmeldung – Warteliste!)

Hauptleiterinnen: **Mi** Evelyne Kölsch (Techn. Leitung)
Mi /Fr Evi Bütler
Mo Anneliese Künzli