

## 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,** z.B. mit  
Ausdauer, Koordination → Aerobic, Step, Bodyforming, Parcours, Spiele...  
Kraft, Beweglichkeit, Haltung → Theraband, Balance Pad, Hanteln, Gymnastikball...  
Körperspannung, Entspannung → Elemente aus dem Pilates, Yoga und bodyART etc.

**Spass!** Vereinsreise 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 jederzeit möglich nach vollendeter obligatorischer Schulpflicht. Der Jahresbeitrag von \*Fr. 110.- beinhaltet:  
GV mit Essen, Sommerhock, Anteil an Adventsanlass und Vereinsreise, sowie Vereinsinformationen und runde Geburtstags-/Jubiläumsgeschenk.  
**Wir brauchen** Deinen Namen, Adresse, Telefon, E-Mail und Geburtsdatum:  
Melden an die Präsidentin mit dem Vermerk **Mitgliedschaft** an:  
[karin\\_waser@gmx.ch](mailto:karin_waser@gmx.ch)

(Mit der Zahlung des Mitgliederbeitrags bist du volles Mitglied gem. unseren Statuten. Definitive Aufnahme in den Verein an der kommenden GV. Späteste Aufnahmebekundung dafür ist der **31.Januar!**)

▪ **Pflichten** **Generalversammlung, Mithilfe** an Anlässen wie **Theater** und nach Möglichkeit auf Anfrage an Anlässen von anderen Vereinen.

▪ **10er Abonnement** \*Fr. 80.- inkl. Vereinsinformationen, wie Turnprogramm und diverse Aktivitäten, per E-Mail.  
**Wir brauchen** Deinen Namen und E-Mail: Melden an die Technische Leitung mit dem Vermerk **Abonnement** an: [sfimgruet@bluewin.ch](mailto:sfimgruet@bluewin.ch)

Einzahlung direkt mit Namen und Vermerk «Mitgliedschaft» oder «Abo»  
IBAN: CH60 8080 8002 7144 4867 3, Damenriege BliibFit Auw, 5644 Auw

\* Stand nach GV 2024

Turnzeiten:	Fit ins Alter	Montag	17.30 - 18.30 Uhr	Fitnessraum / SH
	BliibFit	Mittwoch	9.10 - 10.10 Uhr	Sporthalle
		Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Sporthalle

Allfällige Änderungen siehe Homepage/**Turnprogramm**