

Fitnessstraining Aktiv 50+ ist wieder da!

Sport nach Mass – mit Mass

Der TSV Frauenkappelen freut sich, nach den Herbstferien das Turnen aktiv 50 plus wieder anbieten zu können.

Das Training ist für Frauen und Männer ab dem 45. Lebensjahr offen - nach oben besteht keine Altersgrenze! Die Intensität kann auf die persönliche körperliche Verfassung abgestimmt werden. Durch ein abwechslungsreiches, dem Alter angepasstes Programm wollen wir Ihre Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer erhalten oder gar verbessern.

**Trainingszeit: 16. Oktober 2020 bis 9. April 2021
jeden Freitag, 17.30-18.30 Uhr**

Ort: Turnhalle der Mehrzweckanlage Zägli, Frauenkappelen

Leitung: Jakob Herren
☎ 031 926 19 85 / 079 693 49 90
Mail: bokaj50@bluewin.ch

Ausrüstung: bequeme Turnbekleidung und Schuhe für die Turnhalle
Evtl. Duschzeug

Kosten: CHF 4.- pro Lektion
TSVF Mitglieder gratis, Passivmitglieder CHF 3.-

Es ist keine Anmeldung erforderlich, schauen Sie doch einfach mal rein und wenn das Angebot Sie überzeugt, empfehlen Sie es weiter!

Eine Vereinsmitgliedschaft ist möglich, jedoch nicht erforderlich. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer. (Mitglieder des TSVF sind im Rahmen des STV versichert)

Für weitere Fragen steht Ihnen Jakob Herren gerne zur Verfügung.

TSV Frauenkappelen

Freue mich auf fleissigen Turnbesuch **Jakob**