



## Gemischte Turngruppe Eggethof

### Turngruppe

Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung, die Erhaltung der Fitness und das gemeinsame Erlebnis in einer freundlichen, ungezwungenen Atmosphäre.

In unserer Gruppe turnen Frauen und Männer verschiedenen Alters.

Alle sind herzlich willkommen, egal ob man Anfänger oder bereits Fortgeschrittener ist.

### Aktivitäten

- sanftes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
- Beweglichkeit durch Dehnen der Bänder, Sehnen und Muskeln
- Förderung und Kräftigung der Muskulatur
- Stärkung und Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes
- Stabilität für die Standfestigkeit und Beständigkeit
- Koordinations-, Konzentration- und Reaktionsübungen
- Soziale Komponente – neue Freunde finden und soziale Kontakte pflegen

Unser sportliches Leitungsteam bildet sich regelmässig weiter, um die Qualität des Trainings zu gewährleisten.

### Trainingszeiten und Ort

**Die Turngruppe trifft sich jeweils am Mittwoch um 19.00 Uhr (ausgenommen während den Schulferien) in der Mehrzweckhalle Loowisen in Herrenhof.**

Das Training dauert bis um 20.15 Uhr.

Einige aus der Gruppe treffen sich nach dem Turnen noch zu einem Getränk, um den Abend in geselliger Runde ausklingen zu lassen.

Wir freuen uns jederzeit über neue Turnerinnen und Turner. Wer Interesse hat, kann gerne spontan vorbeikommen oder sich unter der Telefonnummer 079 390 50 56 informieren.