

GEMEINSAM FIT DURCH DEN WINTER MIT WINTERFIT IN DER TURNHALLE URSENBACH

Kostenloses Angebot für die Bevölkerung in Ursenbach, Walterswil und Öschenbach

VITALITY

Winterfit **Vitality** ist ein spielerisches Ganzkörpertraining, welches die Vitalität und damit die Lebensqualität im Alter erhaltet oder gar verbessert.

Mit Ursula Flückiger und Trudi Zaugg in der Trainingszeit der Frauenriege

Mo	06.11.23	20.00 – 21.30
Mo	20.11.23	20.00 – 21.30
Mo	18.12.23	20.00 – 21.30
Mo	15.01.24	20.00 – 21.30
Mo	29.01.24	20.00 – 21.30
Mo	19.02.24	20.00 – 21.30

DANCE

Winterfit **Dance** ist ein auf Tanz und Musik ausgerichtetes Tanztraining.

Mit Eva Flückiger in der Trainingszeit der Frauen & Männer 35+

Di	14.11.23	20.00 – 21.30
Di	12.12.23	20.15 – 21.45
Di	09.01.25	20.00 – 21.30

TRAINING

Winterfit **Training** ist ein Kraft- und Beweglichkeitstraining für Personen jeden Alters.

Mit Ursula Flückiger in der Trainingszeit der Frauen & Männer 35+

Di	23.01.23	20.00 – 21.30
Di	13.02.24	20.00 – 21.30
Di	27.02.24	20.00 – 21.30



Kontakt: sandra.flueckiger@tvursenbach.ch
Weitere Informationen unter www.tvursenbach.ch/aktive/winterfit