

TURNEN

FÜR

JEDERMANN /

JEDE FRAU

Die Turnerinnen / VolleyballerInnen bieten nach den Herbstferien bis zu den Sportferien ein Turnen für Jedermann / Jede Frau unter fachkundiger Leitung an. In diesen Turnstunden werden vor allem Kraft, Kondition, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Training wie im Fitnesscenter! Eine gute Vorbereitung für die Skisaison.

Sie können sich hier Ihre Fitness für die kommende Skisaison holen, ohne eine weitergehende Verpflichtung in unserem Verein einzugehen. Nichtmitglieder entrichten pro Training einen Obulus.

**Wichtig:** Nehmen sie bequeme Turnkleidung, Hallenschuhe, ein Frottetuch und eine Wasserflasche mit.

Nach dem Training können die Duschen im Berikerhus benutzt werden.





**Wann:** jeden Dienstag, vom 16. Oktober 2012  
bis 22. Januar 2013

Ausgenommen: 25. Dezember 2012  
1. Januar 2013

**Zeit:** 20.00 Uhr bis 21.15 Uhr

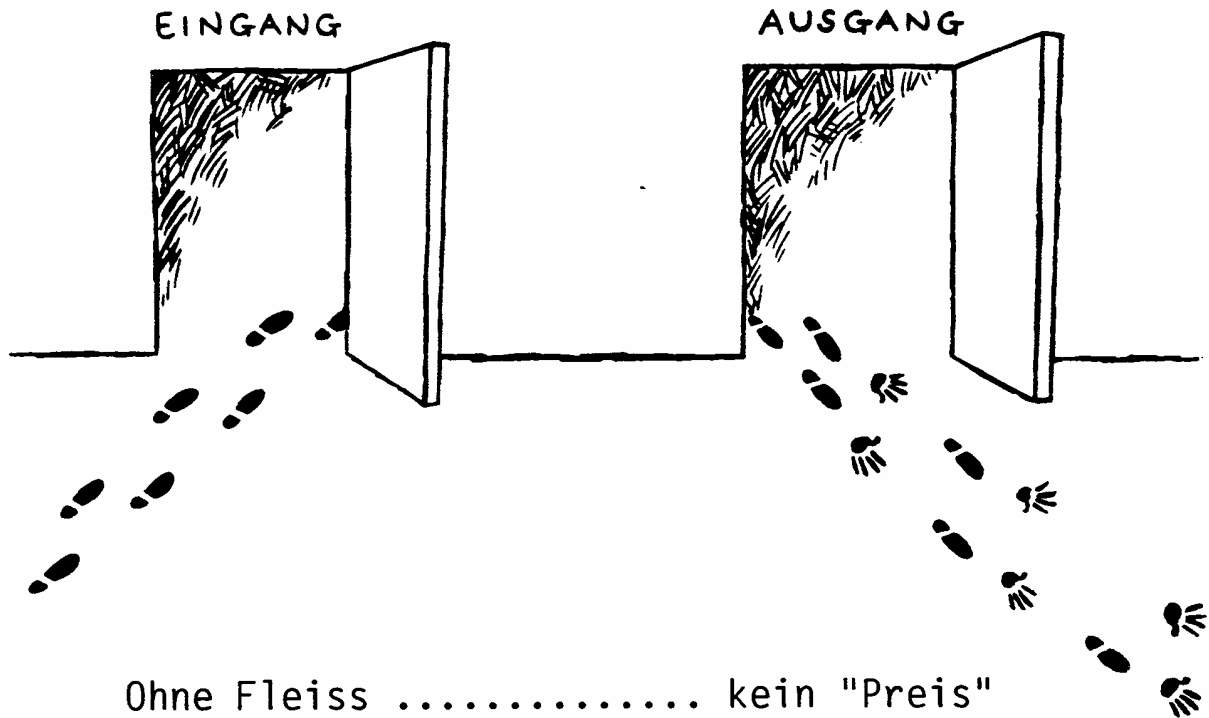
**Achtung:** am 22.1.2013 beginnt das Training  
erst um 20.30!

**Wo:** Berikerhus, Berikon, Halle 1

**Kosten:** Fr. 7.-- pro Training

Für Fragen steht Ihnen Frau Beatrice Dubach, Im Feld 2, 8965  
Berikon, Tel. 056-633 21 30 zur Verfügung.

# GYMNASTIK - HALLE



Unsere Leiterinnen freuen sich, Sie ab 16. Oktober 2012 im Berikerhus begrüßen zu dürfen und Ihre Fitness in Schwung zu bringen.