

# Frauensportgruppe

## Witterswil / Bättwil



Hättest Du Lust Dich zusammen mit anderen Frauen körperlich zu betätigen?

Dann bist Du bei uns genau richtig 😊

Jeden **Mittwoch** bieten wir in der Mehrzweckhalle Witterswil ein abwechslungsreiches Training für bewegungsfreudige Frauen jeden Alters an (Schulferien ausgenommen).



### **Gruppe 1 von 19.00h – 19.50h:**

Fokus: Gleichgewicht, Koordination, Rückenwohl, Beweglichkeit, Muskelkräftigung

### **Gruppe 2 von 20.00h – 20.50h:**

Fokus: Bauch, Beine, Po, Ausdauer, Krafttraining

Du musst Dich nicht fix für eine Gruppe entscheiden und kannst den Besuch des Trainings Deinen persönlichen Terminen anpassen.



Kosten: 150.- pro Kalenderjahr.



Interessiert?

Probiere es doch mal aus, Du bist jederzeit herzlich willkommen zum Schnuppern in unserem Training, wir freuen uns auf Dich.

Noch Fragen? Gerne stehen wir bei Fragen zur Verfügung.

Karin Sigrist, Präsidentin

061 721 01 14