



## **Neues Turnangebot in Niederwangen**

**Am Dienstag den 28. August  
starten wir mit einem neuen Turnangebot**

**Jeweils am Dienstag, ab 19:45 Uhr, turnen wir in der unteren  
Turnhalle in Niederwangen oder draussen auf dem Turnplatz  
bis um 21:00 Uhr**

**Falls du älter als 35 Jahre bist darfst du gerne bei uns vorbei  
schauen.**

**Das Training möchte ich auf die Bedürfnisse der Teilnehmer  
anpassen und dem Alter entsprechende Lektionen anbieten.**

**Mit einem Aufwärmen, einem Hauptteil und einem Ausklang wird die  
Stunde in drei bis vier Teile aufgeteilt.**

**Vor allem möchte ich Beweglichkeit, Kraft, Geschicklichkeit, Ausdauer und Spass an  
der Bewegung fördern. Aber auch Spiele und Gesellschaft sollen nicht zu kurz  
kommen.**

**Falls ich dein Interesse geweckt habe, komm ab Dienstag dem 28.  
August ins neue Training**

**Gruss Martin  
Leiter 35+**

*Gerne darfst auch du Lektionen übernehmen.*