



Frauenturnen für Jung und Alt in Lufingen!

Pilates – Ausdauer

Kraftübungen – Yoga

Wir machen beim Projekt «Coop Gemeindeduell»,
vom 1. Mai bis 2. Juni mit – die Gelegenheit, uns
kennenzulernen!

Du hast Lust

- deine Beweglichkeit & Koordination zu verbessern
- deine Muskulatur zu stärken
- deine Fitness aufzubauen
- deinen Körper zu kräftigen
- dich zu guter Musik zu bewegen

**Dann bist du in unserer
Turnstunde richtig – wir
freuen uns auf dich!**

Donnerstag: 19:00 – 19:50 Uhr
in der neuen Turnhalle
Schulhaus Gsteig
(kein Turnen während den Schulferien)

Dich erwartet

- eine alters-
durchmischte
fröhliche
Frauengruppe
- günstiger
Jahresbeitrag

Was machen wir noch

- eine Tagesreise
- ein Abendessen im
Januar

Leitung:

- Oksana Schmid
Dipl. Fitnesstrainerin,
Pilates- und Yoga-
Lehrerin, Beckenboden
Instruktorin (für Mann &
Frau) und Tanzpädagogin

Frauenturnen Lufingen

Kontakt: Esther Krebsler Tel. 044 813 13 75 / frauenturnen@urbo.ch
Instagram