

# Frauensportverein Cham



## Sinn und Zweck

Wir sind ein reiner Damenturnverein. Wir bieten unseren Turnerinnen die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen, und pflegen die Kameradschaft und Geselligkeit.

## Aktivitäten

Die Volleyballtruppe (ab 18 Jahren) trifft sich jeweils am Montag um 20.15 Uhr in der Dreifachhalle Röhrliberg. Wir besuchen einige Turniere und nehmen an der Zuger Wintermeisterschaft teil. Alle vier Jahre führen wir den Kantonalen Volleyball-Spieltag durch.

Die Damen A turnen jeweils am Montag um 18.45 Uhr in der alten Turnhalle Röhrliberg. Dieses Training beinhaltet Fitness (z. B. Pilatesübungen), Bauch- und Rückentraining am Boden auf der Matte sowie Gehirntraining durch Bewegung.

Am Dienstag von 17.30 bis 18.30 Uhr turnen unsere älteren Mitglieder in der alten Turnhalle Städtli. Dieses Turnen ist so ähnlich wie das Pro-Senectute-Turnen. Während der Schulferien finden keine Turnstunden statt. Wir bestreiten keine Wettkämpfe und jede Frau turnt so gut mit, wie sie kann.

Bei uns ist geselliges Beisammensein sehr wichtig, sei es bei unserer gemeinsamen Adventsfeier, Wanderungen oder Jassabenden.

Falls Sie Lust haben, ein Probeturnen in einer unserer Riegen zu absolvieren, melden Sie sich bitte unverbindlich. Wir freuen uns auf aufgestellte Frauen jeden Alters.



### GEGRÜNDET

1965

### PRÄSIDENTINNEN

Helen Zimmermann +  
Silvia Nietlispach

### MITGLIEDER

70

### KONTAKT

Helen Zimmermann  
041 780 90 22  
helenzimmermann@gmx.ch