

Frauenriege Bolligen – TV Bolligen



In der Frauenriege 60+ treffen wir uns am Mittwochabend um 19.00–20.30 Uhr zu einem abwechslungsreichen Turnprogramm, das von zwei Leiterinnen gestaltet wird mit dem Ziel, fit und beweglich zu bleiben. Bewegungstraining, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen, gezielte Rückengymnastik und auch «Line Dance» gehören zum Programm. Spiel und Spass fördern unsere Konzentration und Reaktion.

Wir pflegen auch ausserhalb der Turnstunden eine fröhliche Geselligkeit, z.B. bei Wanderungen, Spaziergängen, einer Carfahrt oder einem kulinarischen Höck.

Schnuppern ist gratis – komm mal vorbei!



GEGRÜNDET

1965

PRÄSIDENTIN

Margret Kiener Nellen

MITGLIEDER

21 aktive

LOKAL

Turnhalle Lutertalschule
Bolligen

KONTAKT

Leiterin Corinne Baumann
031 922 10 21
baumann.co.hp@bluewin.ch