



# **Frauen Polysport Gruppen-Training**

**jeden Mittwoch Abend  
19:00 - 20:15**

**Turnhalle St. Erhard**

Wir sind eine aufgestellte Gruppe Frauen und kommen jeden Mittwoch Abend in der Turnhalle St. Erhard zusammen um uns zu bewegen und Spass zu haben (ausser in den Schulferien)

Mit einer Fitness Lektion M.A.X. (Step), Body-Toning, Balance your Body, Circle Training, Antara Lektion (Bewegungskonzept), Spiele, Badminton etc. oder mal einem Mittwoch Abend ausserhalb der Turnhalle, ist alles dabei.

Ein Schnuppern ist jederzeit möglich, wir würden uns riesig freuen dich bald bei uns begrüßen zu dürfen.

Kontaktaufnahme: Yvonne Isenschmid 076 561 21 61  
yvonne\_albisser@hotmail.com