

Chum mach mit lieber Turner: besuche wöchentlich 2x ein Training (T²)



Gesundheit hat ihren Anfang im Denken und Handeln.

Entscheide wo und wann du dich bewegen willst, bewegen mit oder ohne Spiel.

Schütze dich vor Corona mit sinnvollem Verhalten und komme symptomfrei ins Training.

Unser 4 Trainerinnen und 5 Trainer bieten vielseitiges, aufbauendes Bewegen mit Musik.

Nutze, teste die verschiedenen Tage und Zeiten, du bist immer willkommen.

Denkmal und beweg mal...

Heisshunger und Durst gehören dazu und wir geniessen den sozialen Kontakt nach dem T².

Einmal und sogar zweimal deine wöchentliche Gesundheitsprophylaxe für jedes Alter.

Immunsystem stärken, Körper, Geist und Soziales pflegen.

T² ist unser Denkansatz zur Gesundheitsförderung, «denn die Gesundheit sieht es lieber, wenn sich der Körper bewegt, als wenn er faulenz!».

WO und WANN?

- Hinterzweien, alte Turnhalle, jeweils am Mittwoch, um 19.00 – 20.30 Uhr mit Spiel
- Margelacker, erste Halle, jeweils am Mittwoch, um 20.00 – 21.00 Uhr ohne Spiel
- Hinterzweien, Halle 2, jeweils am Freitag, um 18.30 – 20.00 Uhr mit Spiel
- Hinterzweien, Halle 1, jeweils am Freitag, um 20.15 – 22.00 Uhr mit Spiel

Herzlichen Dank für dein Kommen und Bewegen.

Wir Trainerinnen und Trainer freuen uns auf dich

Erna, Esthy, Heidi, Nicole, Felix, Hansueli, Heinz,
Markus, Thomas, Ueli.