

Schnuppertraining im Januar 2023

Neues Jahr, neue Vorsätze, neues Hobby?
Dann schau doch bei uns im **DTV Oberrüti** rein.

Unsere Erwachsenen-Riegen:

PowerFit
Aerobic
Ziischtigs-Frauen
FitPlus

bieten vom **9. bis 25. Januar 2023** unverbindliche
Schnuppertrainings an.

Die Schnuppertrainings sind kostenlos und können
ohne Voranmeldung besucht werden. Alle Trainings
finden in der Doppelturnhalle in Oberrüti statt.

Der DTV Oberrüti wird durch diese Partner unterstützt:

Niederberger Schreinerei GmbH, Villiger Entsorgungssysteme AG,
CONCORDIA, vermöbelt GmbH, Physiotherapie Bühl Sins, KLAFS AG

RAIFFEISEN
Raiffeisenbank Oberfreiamt

PowerFit:

Montag, 19.00-20.15 Uhr

→ Powervolle und kurzweilige Intervall-Trainings (z.B. HIIT, M.A.X.) ergänzt mit kräftigenden Übungen aus Bodytoning, CXWorks, Pilates und vielem mehr.



Aerobic:

Montag, 20.15-21.30 Uhr

→ Abwechslungsreiche Aerobic-Stunden für Ausdauer & Koordination sowie gezielte Kräftigungsübungen mit diversen Hilfsmitteln (z.B. Bodystick, Theraband, T-Bow und Hanteln).

Ziischtings-Fraue:

Dienstag, 20.15-21.45 Uhr

→ Vielfältige Turnlektionen für Kondition, Kraft, Fitness, Beweglichkeit, Rhythmik, Spiel und Entspannung mit oder ohne Turn- und Handgeräte.

FitPlus:

Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr

→ Turnen für aktive SeniorInnen. Ganzheitliches Körpertraining mit spezifischen Übungen zur Mobilisierung, Kräftigung, Dehnung sowie zur Erhaltung des Gleichgewichts und der Koordination.



Weitere Informationen zu den Riegen auf: www.dtvoberrueti.ch.

Wir freuen uns auf dich!