



**TURNVEREIN  
OBERRIEDEN**

# **FITNESS**

## **Für jede Frau**

**Werde fit mit der Damenriege des  
Turnvereins Oberrieden, ohne dabei  
Mitglied zu werden!**

Ohne jegliche Verpflichtungen  
Ohne An- und Abmeldung  
Unkompliziert und dann, wann es für Dich  
passt!



### **Wann und Wo**

Wir sind immer am Mittwoch von  
20.00-21.00 Uhr in der Turnhalle  
Langweg in Oberrieden.  
Du kommst dann, wann Du Lust hast!

Es sind keine Grundkenntnisse nötig.  
Du zahlst vor Ort CHF 12.00 pro  
Abend fürs Mitmachen!

Du kannst auch gerne reinschnup-  
pern. Wir freuen uns auf Dich!

**Damenriege Oberrieden**

**12.00/Abend  
ohne  
Verpflichtung**

### **An wen richtet sich das Angebot**

An alle Frauen, die Lust haben, sich in  
der Gruppe bei guter Atmosphäre zu  
bewegen, sich aber nicht verpflichten  
möchten, jede Woche teilzunehmen.  
Im Moment hat es Frauen im Alter  
von 25 bis 55 dabei.

### **Was wird geboten**

Es erwartet Dich ein abwechslungsrei-  
ches Programm wie zum Beispiel  
Aerobic, PowerYoga, Hiit, Body Toning,  
Bauch Beine Po, Zumba, Boot Camp  
usw.

**Fordere den Trainingsplan an bei:**  
S. Schmid [schmid.sandy@hispeed.ch](mailto:schmid.sandy@hispeed.ch)