

**PROBETRAININGS**

Dienstag, 21. Mai 2024

Dienstag, 28. Mai 2024

Dienstag, 4. Juni 2024



«NICHT NACKT, DAFÜR GANZHEITLICH»

## GYMNOS

### DIE GANZHEITLICHE\* GYMNASTIKGRUPPE

*Gymnastik bedeutet «turnen», «üben» und «schulen». So wollen wir, vielleicht nicht ganz so wie im antiken Griechenland, damals wurden die Übungen noch «nackt» ausgeführt, die Kunst der Pflege, Stärkung und Übung der Körperkraft vermitteln.*

Einfach gseit:

Häsch du au Lust din Körper eimol i de Woche ganzheitlich zu fätzige Musig z'bewege und a Wettkämpf mit enere Gymnastikchoreografie mit z'mache? Denn luege bi üs verbi!

Was: Gymnastik ab 18 Jahren – für Frauen, Männer und Diverse

Wo: Turnhalle Schule Rehetobel  
Heidenerstrasse 17, 9038 Rehetobel

Wann: am Dienstagabend von 20.15 – ca. 21.30 Uhr  
ab 21. Mai 2024

Leiterinnen: Lisa Steiner & Madeleine Wehrle

Noch Fragen? Melde dich bei ...

... [lisa.steiner@gmx.ch](mailto:lisa.steiner@gmx.ch) / [madeleine.wehrle@hotmail.com](mailto:madeleine.wehrle@hotmail.com)

MIR FREUED ÜS UF EU

LISA UND MÄDI

\*Das ganzheitliche Körpertraining, das Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination und Gleichgewicht fördert, Kraft und Ausdauer steigert und zu Gesundheit und subjektivem Wohlbefinden beiträgt.