

Bist du bereit für ein neues **sportliches** Erlebnis? Komm an einen unserer **offenen, kostenlosen Trainingsabende!** Einfach vorbeikommen und mitmachen – so **unkompliziert** ist das bei uns. Wir trainieren jeweils **dienstagabends** in der **Turnhalle Rebacker B, von 20:00 bis 21:30 Uhr** (ausser Schulferien und Spezialanlässe, siehe auch Jahresprogramm online). Du kannst uns auch vorgängig anrufen oder ein E-Mail senden, wenn du möchtest, **wir freuen uns auf dich!**

20. 06. 23 & 19. 09. 23 Dance & Workout – Dance your way to fitness

Erlebe einen Abend voller Energie, Tanz und Workout! Unsere erfahrene Trainerin führt dich durch ein abwechslungsreiches und mitreissendes Workout. Egal wie alt oder fit du bist, du wirst jede Menge Spass haben, wenn du dich zum Beat bewegst und groovst! Lass dir diese Chance, Körper und Herz in Schwung zu bringen, nicht entgehen! *Leitung: Michaela Nussbaum*

27. 06. 23 Fascia Transformation – Aktiviere das Potenzial deines Körpers

Unser Faszien-Abend hilft dir, Verspannungen und Stress abzubauen und dein allgemeines Wohlbefinden zu steigern. Unsere erfahrene Trainerin führt dich durch eine Reihe von sanften Dehnungen und Übungen für die Faszien, das Bindegewebe, das deine Muskeln umgibt und stützt. Dein Körper wird sich entspannt, erfrischt und voller Energie fühlen! *Leitung: Lisbeth Lossler*

22. 08. 23 Swiss Ball Power – Entfalte deine Core-Power

Unser Workout mit dem Swissball ist genau das Richtige für dich, wenn du eine einzigartigen und unterhaltsamen Trainingsabend suchst! Dieses Workout verbessert deine Koordination, dein Selbstvertrauen und dein Bewegungsgefühl - und das alles mit viel Spass! Komm vorbei und lerne nette Leute kennen, während du dich in Topform bringst. *Leitung: Annemarie Bürgi*

05. 09. 23 Blissful Balance – Stärke dein Gleichgewicht

Eine wunderbare Gelegenheit, nach einem langen Tag abzuschalten und wieder ins Gleichgewicht zu kommen: Blissful Balance, ein Training mit Gleichgewichtsübungen, die Spass machen und deine Fitness steigern. Erlebe einen Abend voller Balance und fühle dich entspannt und verjüngt. *Leitung: Arabella Weber*

12. 09. 23 Pilates Tribe – Kraft, Haltung, Flexibilität

Pilates ist die einzigartige Trainingsmethode, die mit Dehn- und Kräftigungsübungen eine starke Mitte, eine gesunde Körperhaltung und ein besseres Körperbewusstsein trainiert. Ein Klassiker mit der richtigen Portion Würze! Gemeinsam erreichen wir unsere Ziele und unterstützen uns dabei gegenseitig. *Leitung: Annemarie Bürgi*

26. 09. 23 Peace & Strength – Full-Body-Workout mit dem Powerband

Willkommen zu einem Ganzkörper-Widerstandstraining, bei dem du mit dem Powerband alle Muskelgruppen trainierst. Dieses Training dient der Entwicklung von Kraft und Beweglichkeit und ist gleichzeitig eine entspannende und meditative Erfahrung. Du passt die Intensität des Trainings einfach deinem eigenen Niveau an, also schnapp dir deine Turnschuhe und komm zu uns in die Halle für einen Abend voller Stärke und Ruhe! *Leitung: Annemarie Bürgi*

31. 10. 23 HIIT – Feel the burn

Die Gelegenheit, dich selbst herauszufordern, dabei Spass zu haben und in Form zu kommen. HIIT ist ein intensives, funktionelles Intervalltraining, das den ganzen Körper beansprucht und einen langanhaltenden Energieverbrauch garantiert. Du trainierst auf deinem eigenen Niveau und lernst dabei andere Frauen kennen, die ebenfalls fit und aktiv bleiben wollen! *Leitung: Annemarie Bürgi*