



SVKT - Frauenturngruppe

Frauensportverein Zürich Altstetten

Ziele:

Bewegungsprogramm: Rücken- und gelenkfreundliche
Gymnastik für Frauen

Zielgruppe:

Frauen ab ca. 45 Jahren

Aktivitäten im Detail:

Bewegungsprogramm am Montagabend 19.30-20.30 Uhr,
Turnhalle Loogarten, Eugen-Huberstrasse 145, 8048 Zürich:

- Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen

Verschiedene Aktivitäten:

- 2-3 mal pro Jahr Ausflug oder Wanderung
- gemeinsames Nachtessen in der Vorweihnachtszeit

Kontakte:

Kontaktperson:

Marianne Tobler

044 431 32 23

E-Mail: m.tobler@icloud.com

Leitung Turnbetrieb:

Tiziana Feusi

Neeserweg 10, 8048 Zürich

Telefon 044 432 71 17

tiziana.feusi@gmx.ch