



## Frauenturnverein MuttENZ-Freidorf

**Tandem Angebot:**  
Zu zweit starten,  
50% bezahlen!

Jetzt ist es Zeit für mehr Bewegung, gezieltes Krafttraining, sich im Spiel zu messen, die Balance finden und wertvolle Kontakte pflegen.

Der Frauenturnverein besteht seit 93 Jahren. Vieles hat sich geändert, doch das sportliche Training in der Gruppe steht nach wie vor im Vordergrund.

Profitiert vom aktuellen **Tandem Angebot**, zwei neue Mitglieder zahlen nur je 50% des Jahresbeitrags:  
CHF 70.- statt CHF 140.-.

Unser Verein trifft sich jeweils am Mittwochabend in den Hinterzweien Turnhallen zu den verschiedenen Lektionen:

### **Indiaca**

**19:00-20:15 Uhr** (Halle Ost)

### **Fit-Balance**

**20:00-21:00 Uhr** (Athletik Halle UG)

### **Power-Fitness**

**20:15-21:45 Uhr** (Halle Ost)

## Power-Fitness

Joëlle Pfleumer, Manuela Cueni, Cordula Vogler Daniela Imbrogiano und Martina Merkle bringen viel Abwechslung in unseren Turnbetrieb. Sie sind „Top“ motiviert und stärken unser Körpergefühl. Das Krafttraining für die „Problemzonen“ der Frauen ist intensiv und wirkungsvoll.



## Indiaca

Indiaca ist ein Mannschaftssport, ähnlich wie Volleyball. Es wird mit dem „Pad“ über das Netz gespielt.

Auf die nächste Meisterschaft werden die Spielerinnen von Cordula Vogler vorbereitet und trainiert.



## Fit-Balance

In dieser Lektion legen wir Wert auf einen ruhigen intensiven Bewegungsablauf. Es ist wichtig sich regelmäßig zu bewegen und sozialen Kontakt zu pflegen. Kraft, Balance und Koordination sind wichtige Eckpunkte die bei jedem Training berücksichtigt werden.

Silvia Maurer ist ausgebildete Leiterin und verfügt über jahrzehntelange Erfahrung.



Für Auskünfte über das Turnangebot steht Euch Cordula Vogler als Technische Leiterin gerne unter der Tel.-Nr. 061/811 35 68, oder [vogler@teleport.ch](mailto:vogler@teleport.ch) zur Verfügung. Für weitere Fragen über unseren Verein wenden Sie sich an unsere Präsidentin Daniela Imbrogiano, Tel.-Nr. 061/313 07 84, oder [d.imbrogiano@bluewin.ch](mailto:d.imbrogiano@bluewin.ch).  
[www.ftvmuttENZfreidorf.ch](http://www.ftvmuttENZfreidorf.ch)