



Frauenturnverein
MuttENZ-Freidorf
4132 MuttENZ

Frauenturnverein MuttENZ-Freidorf

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 1928. Vieles hat sich geändert, doch das sportliche Training in der Gruppe steht nach wie vor im Vordergrund.

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

Indiaca

19:00-20:10 Uhr (Halle Ost)

Fit-Balance

20:10-21:15 Uhr (Athletik Halle UG)

Power-Fitness

20:10-21:45 Uhr (Halle Ost)

Power-Fitness

Manuela Cueni, Daniela Imbrogiano und Joëlle Pfleumer 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 einer Leiterin 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 Joëlle Pfleumer als Technische Leiterin gerne zur Verfügung: technischeleiterin@ftvmuttENZfreidorf.ch und für weitere Fragen über unseren Verein könnt ihr Euch an unsere Präsidentin Daniela Imbrogiano: Tel. 061 313 07 84 oder praesidentin@ftvmuttENZfreidorf.ch wenden.