Männerriege Aktive (35+)



Wir sind 12 bis 18 Männer ab ca. 35 Jahren und turnen jeweils am Donnerstag von 19:30 bis 21:45 Uhr. Von Mai bis September treffen wir uns bei schönem Wetter auf dem Sportplatz Schlafapfelbaum. In den restlichen Monaten sind wir in der Turnhalle vom Sekundarschulhaus Schlaföpfelbaum. Das Training besteht aus einem ausführlichen Einturnen mit Übungen für Kraft und Koordination. In der Folge gibt es eine Lektion zu einem Spiel, Parcours, Gerät, Gymnastik, ... Die Zeit von 20:30 bis 21:45 ist zum Spielen (Fussball, Unihockey, Volleyball, Basketball, ...) reserviert.
Männer mit Freude an Bewegung sind jederzeit für eine unverbindliche Schnupperstunde bei uns willkommen.
Bei Fragen kannst Du gerne den Riegenleiter Michael Screta kontaktieren:
michael.screta@mreglisau.ch, 076 368 89 99



Alle Informationen unter www.mreglisau.ch