



### «KUMM MACH MIT UND BLIB FIT MIT TURNE»

Der Nutzen von sportlicher Betätigung für ein gesundes und aktives Altern ist unbestritten und wissenschaftlich erwiesen.

Der Alterungsprozess ist beeinflussbar durch Lebensgewohnheiten wie Ernährung, **Bewegung** und vielem mehr. Wie gesund und fit wir altern, **bestimmen wir** zum grössten Teil **selbst**. Bewegungsmangel hat nicht nur Einfluss auf das körperliche, sondern auch auf die sozialen Kontakte.

**Bewegungsmangel** ist leider eine Zeiterscheinung. Sport bedeutet Freude, Bewegung. Deshalb haben wir eine Turnergruppe für den Fitnessbereich.

Unser Motto heisst:

### Älter werden und fit bleiben – bleibe auch DU in Bewegung!

Unser Turnen findet statt: **jeden Montag von 07.45 – 08.45 Uhr**, ausser in den Schulferien und an Feiertagen, in der **Turnhalle des Dorfschulhauses**, an der Schulhausstrasse 5.

Das Halbjahres-Turnprogramm ist auf unserer Homepage einsehbar!

Turnleiterin:	Lotti Rufer	044 820 23 24
Turnleiter:	Hansruedi Baumberger	044 821 95 66
Turnleiter:	Hans-Jakob Sturzenegger	044 821 36 74
Kassier/Stv.	Peter Kaufmann	044 820 38 12
Obmann:	Werner Schuler	044 271 32 52

Gerne laden wir Dich ein **ohne** Anmeldung zu einer **unverbindlichen Probelektion** im Dorfschulhaus