



# EINLADUNG ZUM FRAUENTURNEN



„GEMEINSAM DEM KÖRPER ETWAS GUTES TUN“

Nach diesem Motto laden wir alle Frauen und Mädchen recht herzlich zum Frauenturnen ein.

Wir treffen uns zur **Einschreibung** und

**Jahreshauptversammlung** am

**Donnerstag, den 12.09.2019 um 20.00 Uhr**

**im Gasthof Andreas Hofer in Umhausen.**

## Tagesordnung:

- Jahrestätigkeitsbericht und Vorschau auf das kommende Turnjahr
- Anmeldung und Einzahlung des Jahresbeitrages € 55,-- (davon € 20,-- Mitgliedsbeitrag Sportverein)
- Allfälliges

Auf Euer Kommen freuen sich

Der Ausschuss  
des Frauenturnvereins

Fitnesstrainerin  
Simone Leiter

Weitere Angebote des Frauenturnvereines siehe Rückseite!

## **AKTIV LEBEN - SICH WOHLFÜHLEN IM ALTER**

Eingeladen sind alle, die sich im Alter Beweglichkeit und Fitness erhalten wollen.

Die Bewegungseinheit **"FIT IM ALTER"** beginnt wieder.  
(Keine Vorkenntnisse erforderlich; Mindestteilnehmerzahl: 10)

Wann: **Donnerstag, 12. September 2019** (25 Einheiten)

Wo: **Turnsaal der Neuen Mittelschule**

Zeit: **16.00 - 17.00 Uhr**

Anmeldung: **Gudrun Lutz**, FIT-Lehrwart

Tel. 0699/11407363

---

## **BEWEGLICHKEITSTRAINING UND RÜCKENFITNESS**

Eingeladen sind Frauen und Männer, die durch spezielle Übungen die Beweglichkeit der Wirbelsäule trainieren und so ihr körperliches Wohlbefinden steigern wollen.

Die Bewegungseinheit **"RÜCKENFIT UND ENTSPANNUNG"** startet wieder.  
(Keine Vorkenntnisse erforderlich; Mindestteilnehmerzahl: 10; bequeme Sportkleidung, evtl. Matte)

Wann: **Donnerstag, 12. September 2019** (20 Einheiten)

Wo: **Neuer Turnsaal der NMS Umhausen**

Zeit: **19.00 - 19.50 Uhr**

Anmeldung: **Gudrun Lutz**, FIT-Lehrwart

Tel. 0699/11407363

---



### **Einladung**

### **Männerfitness**

Donnerstag von 19 Uhr bis 20 Uhr

Beginn: 03.10.2019 Turnsaal NMS Umhausen

12 Einheiten bis 19.12.2019

Kosten: €35

Anmeldung: Bitte beim ersten Mal pünktlich

Mindestens 15 Teilnehmer

**„Dem Körper etwas Gutes tun“**

Auf euer Kommen freut sich der Sportverein Umhausen  
und Fitnesstrainerin Simone Leiter