



Bubendorf, im April 2026

Liebe Seniorinnen und Senioren

Wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass wir als Nachfolge des „Seniorenturnens“, das in den letzten vier Jahren von Frieda Tschudin geleitet wurde, ein neues Angebot unter altem Namen für euch haben:

Angebot:

GymFit Gold

Ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Förderung der körperlichen und geistigen Fitness. Die Lektionen umfassen altersgerechte Übungen in den Bereichen Beweglichkeit, Kraft, Atmung, Koordination sowie Körperwahrnehmung.

Teilnehmende:

keine Altersbeschränkung - jede/jeder kann mitmachen 😊!

Tag / Zeit:

jeden Mittwoch von 14:00 - 15:00 Uhr (Ausnahmen gemäss separater Liste)

Ort:

neue Mehrzweckhalle (MZH) Dorf, Bubendorf

Leitung / Kontakt:

Yvonne Thommen
Talhausstrasse 20
4416 Bubendorf
Mobile: 079 - 343 82 41
E-Mail: yvonne.thommen@outlook.com

und

Manuela Frey
Hauptstrasse 103
4416 Bubendorf
Mobile: 079 - 817 49 34
E-Mail: manuela.frey1972@gmail.com



Kosten:

CHF 5.-- pro Lektion (auch für TSV-Mitglieder)

Versicherung:

ist Sache jeder Teilnehmerin / jedes Teilnehmers

Wichtig:

Bitte Turnschuhe mitbringen!



Dieses Turnangebot wird auf privater Basis, d.h. ausserhalb des Tätigkeitsbereichs des Turn- und Sportvereins (TSV) Bubendorf durchgeführt.

Kennst du dieses Angebot noch nicht, aber wir haben dein Interesse geweckt?
Dann komm doch unverbindlich zu einer ersten kostenlosen Schnupperstunde vorbei - es wird dir bestimmt gefallen!

Yvonne Thommen & Manuela Frey