



Bewegung & Gymnastik

Bleib aktiv und stärke deinen Körper!

Unsere Kurse für Aquafit, Hatha Yoga, Lu Yong, Gymnastik und Frauenturnen machen Spass und bringen dich in Form. Von sanften Bewegungsabläufen bis hin zu einem schweisstreibenden Workout, wir haben für jeden etwas zu bieten.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Besuche eine kostenlose Schnupperlektion, wir freuen uns.

Infos zum Programm gibt es auch auf:
<https://frauennetz-ebikon.ch/kurse/bewegungskurse>

Informationen und Anmeldung:
Nadine Bättig: 041 790 44 94
nadine.baettig@frauennetz-ebikon.ch



Kursdaten

Kurs	Tag	Zeit	Ort
Gymnastik	Montag	Abend	Schulhaus Sagen
Hatha Yoga	Dienstag	08.15 - 9.30 Uhr	Pfarreiheim
Lu Yong	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Pfarreiheim
Hatha Yoga	Mittwoch	19.45 - 21.00 Uhr	Raum 1221
Frauenturnen	Donnerstag	09.00 - 10.00 Uhr	Pfarreiheim
Aquafit	Donnerstag	13.00 - 13.50 Uhr	Hallenbad Schmiedhof
Aquafit	Freitag	19.00 - 19.50 Uhr	Hallenbad Schmiedhof