



JGV DÜBENDORF / TURNERGRUPPE

Gerne laden wir Dich ein zu einer **unverbindlichen Probelektion ohne Anmeldung** in der **Turnhalle des Dorfschulhauses** an der Schulhausstrasse 5.



Unser Motto: Älter werden und fit bleiben – bleibe auch DU in Bewegung!

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 sind wir eine Turnergruppe für den Fitnessbereich.

Das Halbjahres-Turnprogramm ist auf unserer Homepage einsehbar

Unser Turnen findet statt: jeden Montag von 07.45 – 08.45 Uhr,
ausser in den Schulferien und an Feiertagen
Jahresbeitrag: Fr. 80.00

Obmann:	Walter Imboden	079 818 71 15
Kassier/Stv.	Peter Kaufmann	044 820 38 12
Turnleiter:	Hans-Ruedi Baumberger	044 821 95 66
	Hans-Jakob Sturzenegger	044 821 36 74
	Nico Gubbi	044 321 52 14



«Kumm mach mit und bliib fit mit Turne»