



Damenturnverein Jonschwil

Gymnastik / Rückenturnen

Seit über 15 Jahren bieten wir für jedermann/frau Rückengymnastik an. Unter der Leitung von Anne-Marie Mundwyler lernen wir unsere Muskeln so zu kräftigen, damit sie für den Rücken eine Stütze werden können. Gleichzeitig erfahren wir auch, wie unser Rücken wieder mobilisiert, d.h. die Beweglichkeit verbessert werden kann.

Es sind noch Plätze frei!

Eine Schnupperstunde ist gerne erlaubt.

**Wir turnen jeweils dienstags, von 18.55 – 19.55 Uhr
im Gymnastikraum des Oberstufenzentrums Degenau.**

Kursbeginn: 21.04. – 30.06.2015 = 9 x Turnen

Kurskosten: CHF 8.00 pro Stunde

Für weitere Auskünfte und Ihre Anmeldung melden Sie sich bitte bei Ursula Spitzli, Jonschwil, 071/950 09 29 oder spitzli@bommeten.ch