



Männerriege Sirnach

Turn dich fit!

MR Sirnach - Dein wöchentliches Training mit Schwung

Möchtest Du etwas für deine körperliche Fitness tun? Die Männerriege Sirnach bietet jeden Montagabend ab 20:00 Uhr ein abwechslungsreiches Programm. Das Training ist ideal, um fit zu bleiben, denn wer sich regelmässig bewegt, bleibt körperlich und geistig in Form. Bei uns wird aber auch das gesellige Miteinander gepflegt und neue Mitglieder sind uns immer herzlich willkommen.

Die wöchentlichen Turnstunden dauern ca. 90 Minuten und umfassen jeweils Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitssübungen.

Mach doch auch mit? Komm am Montag um 20:00 Uhr in die Turnhalle Grüнау 1 in Sirnach.

Turnerische Grüsse

Gerry Fässler

Oberturner MR Sirnach

