

Trainingsecke

Unser Trainingsbetrieb

Fitnessstunden für alle



Drei Turnleiterinnen im Turnus gestalten am Donnerstagabend ein abwechslungsreiches Programm, welches sich für alle "Semester" eignet.

Wohltuendes Training für jedes Semester

Jeden Donnerstag von 20.00 bis 21.45 Uhr (Pause in den Sommer-Schulferien) findet in der Rhyfallhalle Neuhausen am Rheinflall das "Fitnessstunden für alle" statt.

Disloziert aus der für drei verschiedene Abteilungen in der gleichen anderthalb-stündigen Turnzeit zu engen Gräfler-Turnhalle, besteht dieses Training in Neuhausen am Rheinflall seit Eröffnung der Rhyfallhalle im Jahre 1981. So ca. zwischen 12 und 20 Frauen und Männer treffen sich hier jeden Donnerstagabend zu einem äusserst wohltuenden Training – auch für ältere Semester. Die drei Turnleiterinnen Heidi Vögeli, Annemarie Stucki und Sabine Wahrenberger sorgen im Turnus für eine äusserst abwechslungsreiche Gestaltung.

Neben Einlaufen, Dehnen, bauch- und rückenfreundlicher Gymnastik gibt es Reaktionsübungen und meist auch einen anspruchsvollen Fitnessparcours mit verschiedenen Stationen. So ist gewährleistet, dass jede(r)mann/frau nach eigenem Gusto auf die Rechnung kommt. Um

21.00 Uhr wird dann meist das Volleyballnetz aufgespannt und wir eifern dem VC Kanti nach – manchmal schaffen wir auch Spielzüge über mehrere Stationen und oft gibt es auch etwas zum Lachen.

Lachen und Tratschen können wir auch nach dem Duschen am gemütlichen runden Tisch im Restaurant Wiesengrund.

Mitmachen ist ganz einfach

Mann/Frau trifft sich ab 19.45 Uhr in der Rhyfallhalle, Herren: Garderobe 3, Damen: Garderobe 1.

Es gibt keine Verpflichtung zu regelmässiger Teilnahme.

Schnuppern ist immer erlaubt!