

SPORTANGEBOT

Stand: Februar 2017



www.tvcham.ch

Angebot	Was erleben wir?	Wo?	Kontakt			
Aktivriege	Fitness + Spiel Junior <i>Fr 20.15 - 21.45 Uhr</i>	Spass und Freude, Fitness und Spiele, das sind unsere höchsten Ziele. Ein Leiterteam und coole Jungs von 16- 24 Jahren, die Abwechslung pur und viel Fun erfahren, trainieren jeden Freitag die verschiedensten Sachen, neue bewährte, verrückte und solche zum Lachen. Gesundheit, Wellness und Sport sind heutzutage wichtig, im Kreis von guten Freunden bist du bei	Röhrliberg	Reto Rust	079	576 55 45
	Fitness + Spiel Cham <i>Fr 20.15 - 21.45 Uhr</i>	Spass und Freude, Fitness und Spiele, das sind unsere höchsten Ziele. Ein Leiterteam und coole Jungs ab 16 Jahren, die Abwechslung pur und viel Fun erfahren, trainieren jeden Freitag die verschiedensten Sachen, neue bewährte, verrückte und solche zum Lachen. Gesundheit, Wellness und Sport sind heutzutage wichtig, im Kreis von guten Freunden bist du bei uns	Röhrliberg	Kurt Steiner Reto Rust	041 079	780 89 33 576 55 45
	Fitness Mixed <i>Fr 20.15 - 21.45 Uhr</i>	"Fit und gesund", frei nach diesem Motto trainiert unsere aufgestellte, gemischte Gruppe in abwechslungsreichen Turnlektionen quer durch die ganze Sportarten-Palette. "Fit und gesund", das wäre doch auch etwas für dich!	Röhrliberg	Karin Wormstetter	041	780 36 75
Damenriege	Fitness & Dance I <i>Mo 18.45 - 20.15 Uhr</i>	Treibst du gerne deinen Puls in die Höhe, hast du Spass am Bewegen und guter Musik? Dann haben wir genau das Richtige für dich: Fitness & Dance I. Es erwartet dich ein breites Fitness-Angebot für alle Fitnesslevels von Anfänger bis Fortgeschrittene. Kraft- und Konditionstraining aber auch Tanz; unterschiedliche InstruktorInnen bieten grösste Vielfalt. Angebot für Mitglieder und Nicht-Mitglieder	Städtli 2	Marion Werder	076	545 61 35
	Fitness & Dance II <i>Mi 20.15 - 21.45 Uhr</i>	Fitness & Dance II erlaubt motivierten, fortgeschrittenen Frauen und Männern ein vielseitiges, anspruchsvolles Training (Kombis, Ausdauer, Muskelaufbau, Bodytoning, Bodyforming) mit zwei InstruktorInnen. Die Gruppe zeigt Show-Auftritte und nimmt an den Turnvorstellungen teil.	Röhrliberg	Sandra Bircher	041	780 30 15
	Geräteturnen Mix <i>Mi 20.15 - 21.45 Uhr</i>	Interessierst du dich fürs Geräteturnen, möchtest wettkampforientiert trainieren und an diversen Wettkämpfen, Turnfesten etc. teilnehmen? Dann bist du bei uns genau richtig! Mädchen und Jungs, Mann und Frau ab 14 Jahren. Anforderung: Erfahrung im Geräteturnen ist ein Muss.	Röhrliberg	Carmen Rast	079	516 65 82
	Volleyball <i>Di 20.15 - 21.45 Uhr</i>	Volleyballspiel mit erfahreinem Coach für SpielerInnen, die bereits sehr gute Vorkenntnisse mitbringen. Die Gruppe nimmt an Meisterschaften und Turnieren teil.	Röhrliberg	Gisela Hauser-Trösch	041	781 00 62
Frauenriege	Seniorinnen <i>Mi 17.45 - 19,00 Uhr</i>		Städtli 1	Ruth Necibi	079	335 01 52
	Fitness I <i>Mi 19.00 - 20.15 Uhr</i>		Städtli 1	Ruth Necibi	079	335 01 52
	Fitness II <i>Mi 20.15 - 21.30 Uhr</i>	Ein ganzheitliches Training bestehend aus Koordinations-, Beweglichkeitsübungen, Kraft und Ausdauer. Ziel: Ein gesundes Training vermindert muskuläre Dysbalancen, fördert das Körperbewusstsein und steigert das Wohlbefinden. Auch das Gesellige kommt nicht zu kurz.	Städtli 2	Ruth Necibi	079	335 01 52
	Aerobic <i>Mo 20.00 - 21.15 Uhr</i>		Röhrliberg	Trudi Werder	041	780 76 69
	Xundfit	Verlangen Sie die aktuelle Kursbroschüre! Auch für Nichtmitglieder.		Margrit Kottmann	041	780 15 49
Männerriege	Turnsport für Männer im mittleren Lebensalter <i>Fr 20.15 - 21.45 Uhr</i>	Professionell geführtes Aufbau- und Kräfteerhaltungstraining mit Berücksichtigung aller Körperregionen. Gezieltes Herz-, Kreislauf- und Koordinationstraining und als Lektionsabschluss fröhliche Spielformen und Kameradschaft.	Städtli 2	Thomas Hauser	041	781 00 62
	Seniorenturnen <i>Do 18.45 - 20.00 Uhr</i>	Leichtes Krafttraining zur Erhaltung der Muskelkraft in den Körperregionen Arme, Beine und Rumpf; gezieltes Herz-Kreislauftraining sowie Dehnungs- und Entspannungstechniken. Kameradschaft und Spass.	Städtli 1	Ruth Dössegger	041	780 57 64