

# Schnupperwoche Turnfamilie Remigen

07. – 11. November 2022

Offene Trainings für alle Interessierten – wir freuen uns auf euch ☺



## Montag

### Aerobic STV Remigen



Rhythmus, Bewegung, Kraft,  
Ausdauer, Koordination

19:15 bis 20:30 Uhr

### Yoga Frauenriege Remigen



Beweglichkeit, Entspannung,  
Atmung

20:30 bis 21:45 Uhr

## Dienstag

### Kleine Jugi STV Remigen



Turnen, Leichtathletik, Spiel und  
Spass für die 1. – 4. Klasse

18:00 – 19:00 Uhr (1. + 2. Klasse)

19:00 – 20:00 Uhr (3. + 4. Klasse)

### Mixed Volleyball STV Remigen



Volleyball-Training und  
Meisterschaftsrunden

20:00 bis 22:00 Uhr

## Mittwoch

### Senioren Männerriege Remigen



Beibehalten der körperlichen  
Fitness, Geselligkeit

19:00 bis 20:00 Uhr

### Aktive Männerriege Remigen



Faustball, Polysportives Turnen,  
Turnfestteilnahme mit Fit&Fun

20:00 bis 22:00 Uhr

## Donnerstag

### 60 + Frauenriege Remigen



Beweglichkeit, Koordination,  
allgemeine Fitness,  
vital bleiben

19:00 bis 20:00 Uhr

### 35 + Frauenriege Remigen



Gruppenspiele, Polysportives  
Turnen, Teilnahme Turnfest mit  
Fit&Fun, STV WinterFit

20:00 bis 21:30 Uhr

## Freitag

### Grosse Jugi STV Remigen



Leichtathletik, Turnen und Spiel  
für die 5. – 9. Klasse

18:00 bis 20:00 Uhr (5. + 6. Klasse)

19:00 bis 20:00 Uhr (7. – 9. Klasse)

### Aktive STV Remigen



Leichtathletik, National- und  
Geräteturnen, Fitness, Spiel und  
Spass, Besuch Turnfeste, etc.

20:00 bis 22:00 Uhr

Bei Fragen: [stvremigen.5236@gmail.com](mailto:stvremigen.5236@gmail.com)

Weitere Infos: [www.stvremigen.ch](http://www.stvremigen.ch)