



Wir sind polysportiv aktiv und fördern die persönliche Fitness für ein allgemein besseres Wohlbefinden und ein gutes Körpergefühl. Wir trainieren in einer ungezwungenen kameradschaftlichen Atmosphäre, wo auch Humor und Geselligkeit ihren Platz haben. Die sportliche Intensität bestimmt weitgehend jeder für sich selber.

Nach einer aufwärmenden Gymnastik mit Musik trainieren wir in einem ausgewogenen Verhältnis und nach modernen gesundheitlichen Aspekten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sowie Geschicklichkeit und Koordination. Mannschaftsspiele im Anschluss an die Fitness runden das Programm ab. Dies sind meist Unihockey, Badminton, Faustball oder Basketball.

Nebst oder manchmal anstelle der ordentlichen Trainingsstunden stehen u.a. folgende Aktivitäten auf dem Programm:

- Besichtigung einer Sehenswürdigkeit oder Firma
- 2-tägige Männerriege-reise im Herbst
- Kegelabend
- weitere gesellschaftliche Aktivitäten je nach Saison

Sind Sie mindestens ca. 35 Jahre alt (nach oben gibt es keine Altersgrenze) und haben Sie Interesse, bei uns mitzumachen?

Melden Sie sich bitte bei Hans-Peter Geissbühler (079 661 08 07, hpggeissbuehler@bluewin.ch) oder kommen Sie einfach in der Turnhalle vorbei. Die Turnstunden finden jeweils am Donnerstag von 20.15 bis 21.45 Uhr statt. Wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüßen.

Weitere Informationen sehen Sie auch im Internet unter «www.mrleutwil.ch».

Skiturnen

Im November/Dezember bieten wir wiederum ein öffentliches Skiturnen für jedermann/-frau an. Die motivierten Leiter bereiten Sie auf die Skisaison vor und helfen so, allfälligen Verletzungen vorzubeugen. Die Teilnahme ist kostenlos. Das Skiturnen findet jeweils donnerstags von 20.00 bis 21.00 Uhr wie folgt in der Mehrzweckhalle Leutwil statt:
7., 21., 28. November und 12. Dezember 2013.