



## SAC-Turnen

**Wann:** jeden Dienstag (ausser Schulferien Olten) von 19.30h bis 20.15h

**Wo:** Frohheim-Schulhaus Turnhalle 1

**Kosten:** CHF 5 pro Lektion

**Mitbringen:** Gymnastik-Mätteli und gute Laune

**Anmeldung:** Bei Elisabeth Senn, Natel: 079 324 73 72 (nur beim 1. Mal)

**Leiterin:** Esther Lienhard  
Ausgebildete ESA-Leiterin, Leiterin 2 FSG, Instruktorin FSG  
Die Ausbildungskurse müssen alle 2 Jahre absolviert werden und sind in  
Magglingen gemeldet.

Wir bieten ein Senioren/Seniorinnen Turnen an. Meine Ausbildung ist auf die Bedürfnisse von 55+ Menschen ausgerichtet.

Es ist ein Gesundheitsangebot. Die Lektionen beinhalten Übungen für Rücken (Spiraldynamische Formen), Ausdauer (Herz / Kreislauf) und Gleichgewicht.

Die abwechslungsreichen Turnlektionen sind auf die Teilnehmer abgestimmt, so dass niemand überfordert wird.

Willkommen ist jeder Mann jede Frau, die gerne etwas für die Erhaltung ihrer Gesundheit und ihrer Beweglichkeit machen möchten.