

15 Jahre Fit-Gym in Remetschwil



Im Januar 2009 waren es bereits 15 Jahre her, seit die Fit Gym – Gruppe besteht. 1994 startete eine Gruppe von Frauen im Kindergarten in Busslingen ihre wöchentlichen Fitness-Stunden. Zu Beginn waren nebst den Frauen auch zwei Herren dabei. Jetzt besteht die Gruppe aus Frauen im «besten Alter».

Seit 1996 finden die Trainings jeweils am Montag von 19.00 – 20.00 Uhr in der Turnhalle in Remetschwil statt. Nebst Fitness mit Musik kommen die Koordination, die Kondition, das Krafttraining und das Stretchen nicht zu kurz. Im Sommer steht zum Beispiel auch Nordic Walken auf dem Programm, um bei schönem Wetter nicht in der Halle zu trainieren.

Wir sind eine aufgestellte Gruppe und freuen uns auf jedes neue Mitglied. Komm doch einfach mal auf eine Schnupperstunde vorbei oder ruf die Instruktorin Sibylle Fehlmann an: 056 470 72 92. Sie erteilt dir gerne weitere Auskünfte.

Zusätzlich unterrichtet Sibylle seit November 2007 von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr T-Bow®. Das ist ein halbrundes Gerät (gebogenes «Schaukelbrett»), was jedermann und jede Frau zum Schwitzen bringt. Gwundrig? Komm vorbei und überzeuge dich selbst. Herzliche Grüsse ein Gründungsmitglied