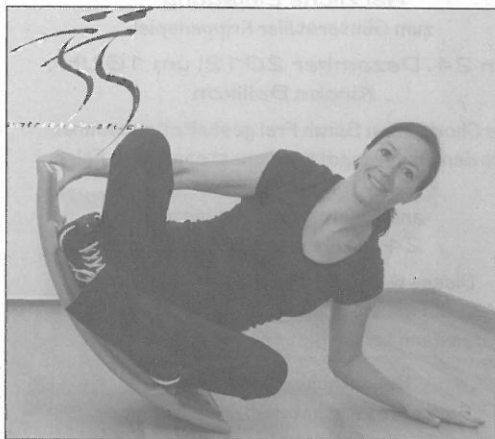


Schaukeln Sie sich fit!

Vor bald fünf Jahren lernte ich ein neues, bewegendes Turngerät kennen: den T-Bow. Wie eine kleine Brücke sieht er aus. Seitdem erwartet mich ein blau-oranger Rundbogen jeden Montag um 18 Uhr in der Turnhalle Remetschwil – zusammen mit unserer T-Bow-Instruktorin Sibylle Fehlmann.

Mit unserem Trainingsgerät lassen sich auf umfassende Art Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer trainieren. Die Trainingsprogramme sind abwechslungsreich, gut nachvollziehbar, fördern die Freude an der spielerischen Bewegung und lassen Gehirnzellen und Muskelgruppen gleichermaßen rotieren. Die Intensität unseres Trainings ist individuell steuerbar; T-Bow eignet sich für Jüngere und Ältere, weniger und mehr Trainierte. Und sollten Sie den Schritt zum und über den Rundbogen (noch) nicht wagen – um 19 Uhr findet ein ebenso ganzheitliches wie spassiges Fitnessstraining ohne T-Bow statt.

Durch das regelmässige Training bei Sibylle habe ich meine Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur gezielt gestärkt und dadurch einen Ausgleich zur besser geübten Beinmuskulatur geschafft. Gleichzeitig verbesserte sich meine Balance. Meine Freude darüber



motiviert mich, weiterhin regelmässig in unserer sympathischen Gruppe zu trainieren.

Sibylle Fehlmann ist nicht nur eine kompetente und erfahrene Fitnesstrainerin, sondern insbesondere eine bewegungsfreudige Frau, welche uns mit ihrer Fröhlichkeit und Klarheit für ein sinnvolles Training begeistert. Liebe Sibylle, Dein und mein Weg ist schon lange ein gemeinsamer. Ich danke Dir, dass ich mein wertvollstes Instrument, meinen gesunden Körper, in Deine Hände, in Deine wunderbaren Fitnesslektionen und in Dein liebendes Herz legen darf.

Patricia Gerwer