



Hesch gwösst, bi eus im Dorf chan mer sech au sportlich betätige. Falls du Ziit und Loscht hesch uf es cools Training i lässige Gruppe, mäld dech doch, mer wörded eus freue!

### **Bike-Training**

---

- Jeden Donnerstag - von April bis Oktober - in der Regel 18:30h oder nach Absprache im Chat (Erstteilnehmer bitte vorher anmelden)
- Gemütliche Biketour von ca. 60 bis 90 Minuten
- E-Biker sind herzlich willkommen!
- Das Training findet grundsätzlich bei jeder Witterung statt (genauere Infos jeweils über den Bikechat).
- Kontakt: Dave Troxler, 079 902 42 92

### **Polysport/Fitness**

---

- Jeden Dienstag, 19.30 h (Erstteilnehmer bitte vorher anmelden)
- Externe Aktivitäten (jeden letzten Dienstag im Monat, Anmeldung erforderlich)
- Kontakt: Christian Meyer, 079 502 95 70

### **Bauch Beine Po (BBP) / Aerobic / Funtone**

---

- BBP / Funtone jeden Montag, 18.45 bis 19.45 Uhr **(z. Z. ausgebucht)**
- Aerobic montags 20.00 bis 21.00 Uhr (gem. Programm)
- Outdoorprogramm „Vitaparcours Uezwil“: Rundgang mit Kräftigungsübungen (Treffpunkt Donnerstag, 8.30 Uhr ggf. nach Vereinbarung)
- Erstteilnehmer bitte vorher anmelden
- Kontakt: Nicole Jenni, 076 578 13 05

Hesch Inträssi, Froge oder wetsch es Schnuppertraining mache? Mäld dech bi de entsprechende Kontaktperson.

Witeri Infos zu de detaillierte Trainingsprogramm, zum KulTurnVerein, zum Jahresprogramm etc. fendsch unter [www.kultturnverein.ch](http://www.kultturnverein.ch).