

## Angebote im schweizerischen Erwachsenenensport *esa* mit Training für Kraft, Fitness, Beweglichkeit u. Spiel

A)	FMS-Riege	<b>Männer- und Seniorenturnen</b>
		Angebot im schweizerischen Erwachsenenensport <b>esa</b>
	Zeit und Dauer	Donnerstag 20.15 - 21.30 Uhr, während der Schulzeit
	Trainings-Ort	<b>Emmersberg</b> -Turnhalle 1, im Sommer z.T. Sportplatz
	Programm	Aufwärmen mit Musik, Gymnastik, Kraft-, Fitness- und Beweglichkeitstraining, Stafetten und Ballspiele
	Ziele	Erhalt/Aufbau von Ausdauer, Kraft, Fitness, Flinkheit Beweglichkeit, Geschicklichkeit u. Spielfreude, sowie Zeit zur Pflege von Kameradschaft und Geselligkeit.
B)	Sport für alle	<b>Turnen für jedermann (... &amp; Frau)</b>
		öffentliches Angebot für Erwachsene (Frauen + Männer)
	Zeit und Dauer	Montag von 18.45 bis 19.45 Uhr, während der Schulzeit
	Trainings-Ort	Turnhalle <b>Alpenblick</b> , im Sommer z.T. auch Sportplatz
	Programm	Fitness mit Gymnastik, Spiel, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und koordinativen Fähigkeiten pflegen und fördern.
	Ziele	Fitness & Beweglichkeit pflegen, fördern und erhalten. Freier Zugang zu gesellschaftlichen Riegenanlässen.
	Kostenbeitrag	Fr. 5.- pro Trainingsabend; Bezahlung jeweils vor Ort; Die Unfallversicherung regeln die Teilnehmenden selbst.