

**Fitnessfreunde aufgepasst**

**Kommt zu uns ins Training für Jedermann!**

# Beri-Fit



**Die Beri-Fit / Volleyriege vom TSV Berikon bietet ab den Herbstferien das beliebte Fitnessstraining unter fachkundiger Leitung an.**



**In unseren Trainingsstunden werden Kraft, Kondition, Koordination und Beweglichkeit mit toller Musik trainiert, mit anschliessendem Stretching.**

## **Training wie im Fitnesscenter!**

**Und das ohne weitere Verpflichtungen in unserem Verein!**

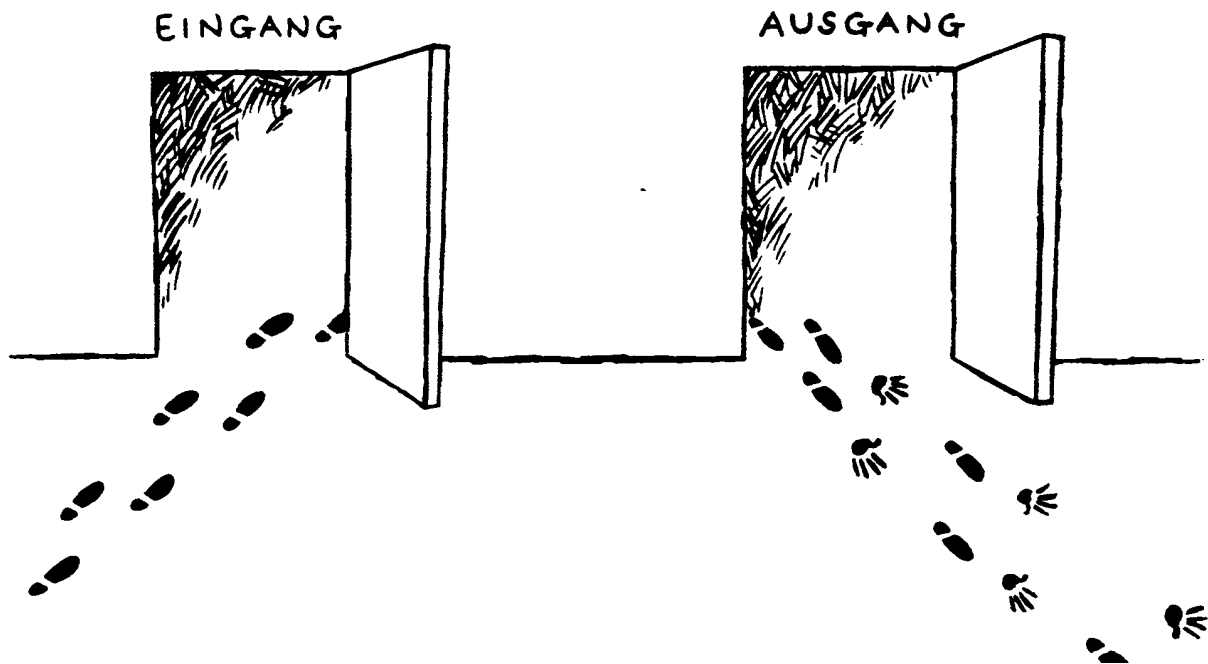
**Jeder kann mitmachen, egal ob jung oder alt, Mann oder Frau, trainiert oder (noch) untrainiert!**

### **Mitnehmen:**

- **Bequeme Turnkleidung**
- **Hallenschuhe**
- **Frottéetuch**
- **Getränke-Flasche**

**Komm doch einfach mal vorbei und probier's aus!  
Wir freuen uns auf dich!**

## GYMNASTIK - HALLE



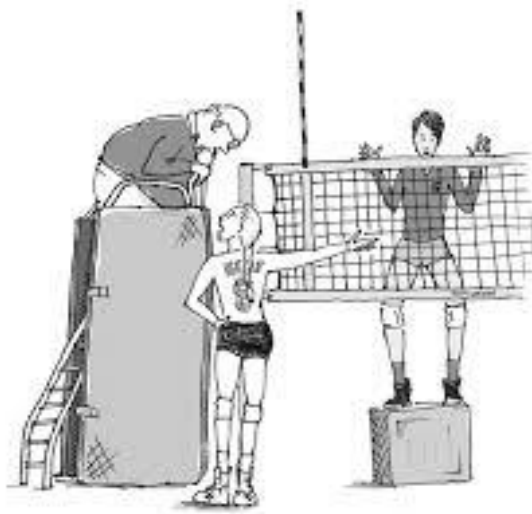
**Wann:** Jeden Dienstag, ab den Herbstferien  
Ausgenommen allgemeine Feiertage  
und Schulferien

**Zeit:** 20.30 – 21.30 Uhr

**Wo:** Berikerhus Halle 1 in Berikon

**Kosten:** Fr. 8.-- pro Fitness-Training

Weitere Infos bei unserer Technischen Leiterin:  
Beatrice Dubach Tel. 056-633 21 30



*"Is she going to use that box in the game?"*

## **Oder spielst Du gerne Volleyball?**

**Dann komm in unser Volleyball-Training:**

**Wann: Mittwoch 20.30 – 22.00 Uhr**

**Wo: Berikerhus Halle 1 in Berikon**

### **Wer sind wir?**

**Frauen und Männer, die gerne zusammen  
Volleyballspielen und trainieren.**

**Zudem bestreiten wir die Zuger-Hallen-Mixed-  
Winter-Meisterschaft.**

**Infos und Anmeldung zum Training bei:**

**Käthi Stadler Tel. 079 631 38 80**