

VORANKÜNDIGUNG

SCHNUPPERTRAININGS BEI DER GRUPPE AKTIV+

Du hast Lust auf Bewegung und Spass in der Gemeinschaft?

Dann komm zu unserem Schnuppertraining bei der Gruppe Aktiv+ der Gymnastikgruppe Vilters! Wir bieten ein vielseitiges Training für alle, die Lust auf Bewegung und Tanz haben und gemeinsam Sport treiben wollen.

Wer sind wir?

Die Gymnastik Vilters gehört im Sarganserland zu den wenigen Vereinen, die den Gymnastiksport anbieten. Wir bewegen uns zu Musik, tanzen und turnen, und versuchen uns in der Akrobatik, Beweglichkeit und an Partnerelementen. Unser Fokus liegt auf Gruppenübungen mit und ohne Handgeräte.

Unser Verein besteht aus sechs Jugendgruppen, zwei Aktivgruppen und unserer Aktiv+ Gruppe. Zudem komplettiert ein Team am Schulstufenbarren unser Angebot. Schweizweit gehört die Gymnastik Vilters zu den Spitzenvereinen in der Gymnastik und hat seit 2005 34 Schweizer Meister- und 21 Vize-Schweizer-Meistertitel gesammelt.

Was zeichnet die Gruppe Aktiv+ aus?

Die Turnerinnen der Gruppe Aktiv+ sind zwischen 25 und 45 Jahre alt. Unser Team besteht aus erfahrenen Gymnastinnen und solchen, die es noch werden wollen.

Mit lebendigen Choreografien, mit und ohne Handgeräte, trainieren wir wöchentlich in der Halle. Wer möchte, kann mit uns das Gelernte an Wettkämpfen oder Showanlässen vorführen.

Bei uns steht die Freude an der Bewegung, die Verbesserung der allgemeinen Gesundheit, das Ausprobieren neuer Bewegungsformen und vor allem die Gemeinschaft im Mittelpunkt!

Wann?

Herbst 2025! Einzelne Daten werden noch bekannt gegeben
Dienstags jeweils von 20 – 22 Uhr

Wo?

Mehrzweckhalle Vilters

Für wen?

Für alle, die Spass am Tanzen und an der Bewegung haben und + 25 sind!

Was erwartest dich beim Schnuppertraining?

- Abwechslungsreiche Gymnastikübungen
- Kräftigung, Beweglichkeit und Ausdauertraining
- Lebendige Choreografien
- Eine tolle Gemeinschaft und erfahrene Trainerinnen



**GYMNASTIK
VILTERS**

Neugierig?

Komm vorbei und mach mit! Für dein erstes Training brauchst du nur bequeme Sportkleidung und eine Trinkflasche.

Fragen?

vorstand@gymnastikvilters.ch
www.gymnastikvilters.ch

Gymnastikgruppe Vilters –
Gemeinsam aktiv bleiben!
Wir freuen uns auf dich!

Die Daten werden ab Februar 2025 auf unserer Homepage publiziert.
www.procap-sw.ch

