

Polysportivgruppe

Die Riege ist eine bunt gemischte Gruppe mit Bewegungsinteressierten ab 16 Jahren. Der Spass an unterschiedlichen Spielarten und -formen steht im Vordergrund.

Trainingszeiten: Freitag, 20:00–21:30 Uhr

Ort: Turnhalle Moos, Rohrmattstrasse 12, 3073 Gümligen

Kontakt: Michael Flückiger • 079 694 58 83 • tkaktive@tv-mg.ch

Fitnessgruppe

Das Motto dieser Riege ist Fitness, Spielen und der Plausch am Sport. Ideal also für Frauen und Männer, die eine abwechslungsreiche Aktivität suchen.

Trainingszeiten: Montag, 19:30–21:00 Uhr

Ort: Turnhalle Füllerich, Seidenberggässchen 7, 3073 Gümligen

Kontakt: Michael Flückiger • 079 694 58 83 • tkaktive@tv-mg.ch

Frauen50plus

Ein vielfältiges Trainingsprogramm für Frauen ab 50 Jahren, in dem die persönliche Fitness und Beweglichkeit durch Gymnastik, Koordinationsübungen sowie angepasste Kraft- und Ausdauerübungen trainiert wird. Nach dem Motto „gemeinsam statt einsam“ wird die Kameradschaft und neben dem Training die geselligen Anlässe grossgeschrieben.

Trainingszeiten: Mittwoch, 19:45–21:15 Uhr

Ort: Turnhalle Melchenbühl, Bersetweg 21, 3073 Gümligen

Kontakt: Michael Flückiger • 079 694 58 83 • tkaktive@tv-mg.ch

Senioren

Gemeinsam werden einmal wöchentlich das Kräftigungs-, die Geh- und Laufgymnastik sowie die Beweglichkeit und das Dehnen trainiert. Auch ausserhalb der Turnhalle spielen gemeinsame Aktivitäten eine wichtige Rolle.

Trainingszeiten: Mittwoch, 18:15–19:45 Uhr

Ort: Turnhalle Melchenbühl, Bersetweg 21, 3073 Gümligen

Kontakt: Michael Flückiger • 079 694 58 83 • tkaktive@tv-mg.ch

Was bietet dir der Turnverein Muri-Gümligen?

Ein vielfältiges und attraktives Angebot für jede Alters- und Stärkekategorie. Ausgebildete Leitende sorgen für ein abwechslungsreiches Programm, das Spass und Bewegung miteinander verbindet – und das seit 1910!

Was kostet die Nutzung unserer Angebote?

Aktivmitglied	CHF 150.00/Jahr
Aktivmitglied (16 bis 20-jährig)	CHF 100.00/Jahr
Jugend	CHF 75.00/Jahr

KiTu	CHF 40.00/Halbjahr
ElKi	CHF 80.00/Halbjahr

Mit dem Aktivmitglieder-Beitrag können beliebig viele Angebote genutzt und ausprobiert werden. Wir freuen uns jederzeit auch über Gönner und Passivmitglieder!

Gönner/Passivmitglied mind. CHF 25.00/Jahr

Haben dich unsere Angebote angesprochen?

Dann freuen wir uns auf deine Kontaktaufnahme oder komm zu einem unverbindlichen Schnuppertraining vorbei. Weitere Informationen über den Turnverein Muri-Gümligen findest du auf unserer Webseite:

www.tv-mg.ch



TV Muri-Gümligen
Postfach 37
3073 Gümligen



MACH MIT U BLIB FIT!

IM TURNVEREIN MURI-GÜMLIGEN



www.tv-mg.ch

HERZLICH WILLKOMMEN IM TURNVEREIN MURI-GÜMLIGEN

Seit 1910 setzt sich der Turnverein Muri-Gümligen in der Gemeinde für ein breites Sportangebot für Jung bis Alt ein. Unser Ziel ist es, die Bevölkerung mit attraktiven Angeboten zu mehr Bewegung zu motivieren. Deshalb stellen unsere gut ausgebildeten Leitenden in ihren Riegen ein abwechslungsreiches Programm zusammen und gehen auf die Bedürfnisse der Turnenden ein. Auch neben dem Training darf das gemütliche Beisammensein nicht zu kurz kommen – sei es innerhalb der einzelnen Riegen im Rahmen von Riegenausflügen oder im Gesamtverein bei Anlässen, wie z.B. der alljährlichen Auffahrtswanderung, den Turnfesten oder der TV-Weihnachten mit Racletteplausch.

Gerne stellen wir dir unsere Riegen vor und freuen uns auf deinen Besuch!



ANGEBOTE

EIKi – Eltern Kind Turnen

Beim Eltern Kind Turnen (EIKi) wird auf fantasie- und freudvolle Art und Weise Bewegung vermittelt. Die Kinder (3 bis 5-jährige), aber auch die Eltern gewinnen eine positive Einstellung zum eigenen Körper, indem sie das Vertrauen in ihre Bewegungsmöglichkeiten erleben.

Trainingszeiten: Bitte wende dich an den Kontakt.

Kontakt: Stefan Kurt • 079 476 17 27 • tkjugend@tv-mg.ch

KiTu – Kinderturnen

Auf spielerische Art lernen die Kinder (5 bis 7-jährige) Konzentration, Körperhaltung, Beweglichkeit und Koordination. Spiel und Spass, Teamwork und Bewegung mit Tanz sind zentral. So wird jede Turnstunde zu einem Erlebnis.

Trainingszeiten: Montag, 16:45–17:45 Uhr

Ort: Turnhalle Melchenbühl, Bersetweg 21, 3073 Gümligen

Kontakt: Stefan Kurt • 079 476 17 27 • tkjugend@tv-mg.ch

Dance for Kids

Dance for Kids ist ein Tanzkurs für Jugendliche zwischen 11 und 16 Jahren mit einfachen und abwechslungsreichen Tanzschritten zu packenden Rhythmen. Eine Stunde lang Spass, Bewegung und Fitness, wobei die Jugendlichen auch Balance, Koordination, Teamwork und Erinnerungsvermögen trainieren.

Trainingszeiten: Montag, 18:00–19:00 Uhr

Ort: Turnhalle Melchenbühl, Bersetweg 21, 3073 Gümligen

Kontakt: Stefan Kurt • 079 476 17 27 • tkjugend@tv-mg.ch

Jugi Unterstufe

In der Jugi trainieren Mädchen und Knaben im Alter zwischen 7 und 11 Jahren ganz unterschiedliche Sportarten. Dazu gehören Spiel und Spass, Leichtathletik und vieles mehr.

Trainingszeiten: Montag, 18:00–19:30 Uhr

Ort: Turnhalle Füllerich, Seidenberggässchen 7, 3073 Gümligen

Kontakt: Stefan Kurt • 079 476 17 27 • tkjugend@tv-mg.ch

Jugi Oberstufe

Die Jugi Oberstufe ist die Fortsetzung der Jugi Unterstufe und richtet sich an Oberstufenschüler und -schülerinnen. Hier trainieren Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren in ganz unterschiedlichen Sportarten, wie Uihockey, Basketball oder auch Leichtathletik.

Trainingszeiten: Donnerstag, 18:00–19:30 Uhr

Ort: Turnhalle Moos, Rohrmattstrasse 12, 3073 Gümligen

Kontakt: Stefan Kurt • 079 476 17 27 • tkjugend@tv-mg.ch