

## ATV – Frühlingskurs Frauen 35+

Kursdaten	<b>Samstag, 7. März 2026</b>
Ort	Turnhalle Landhaus Landhausstrasse 1864 9053 Teufen
Kurszeit	<b>12:45 Uhr bis 17:40 Uhr</b>
Programm	12.45-13.00 Uhr Begrüssung (Andrea) 13.00-13.15 Uhr Warm Up (Andrea) 13.15-14.10 Uhr Kräftig sein - Thera Band Übungsvielfalt (Annette) 14.15-15.10 Uhr Prävention durch dynamisch laufen, kraftvoll abspringen und sicher landen (Andrea) 15.10-15.30 Uhr Pause 15.30-16.25 Uhr Games Challenges / Concordia Fitiva (Andrea) 16.30-17.25 Uhr Bewegungsempfehlungen meistern und Ausklang (Annette) 17.30-17.40 Uhr Kursauswertung und Kursschluss (Andrea)
Mitnehmen	Sportbekleidung und Hallenschuhe
Kurskosten	Werden für die ATV-Mitglieder vom ATV übernommen
Anmeldung	mit dem Anmeldeformular über Forms mit dem QR Code oder per Mail <a href="mailto:frauen@app-tv.ch">frauen@app-tv.ch</a>
Anmeldeschluss	<b>28. Februar 2026</b>

Wir freuen uns auf viele Teilnehmerinnen!

Mit sportlichen Grüßen

Ressort Frauen und Männer

Andrea Koster

