

## **Teku Aktive plus (35+/55+)**

|                 |                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurs-Nr.:       | -                                                                                                                                                                                           |
| Datum:          | 09.05.2026                                                                                                                                                                                  |
| Dauer:          | 09.00 – 16.00 Uhr                                                                                                                                                                           |
| Ort:            | Hofmatthalle, Meggen                                                                                                                                                                        |
| Anmeldeschluss: | 30.04.2026                                                                                                                                                                                  |
| Beschreibung:   | Den Körper wahrnehmen und im Gleichgewicht sein                                                                                                                                             |
| Kursziel        | Ballakrobatik, Progressive Muskelentspannung, Pilates, Angepasstes Joggen                                                                                                                   |
| Voraussetzung:  | keine                                                                                                                                                                                       |
| Zielgruppe:     | Aktive plus 35+ und 55+                                                                                                                                                                     |
| Kursleitung:    | Abteilung Aktive plus                                                                                                                                                                       |
| Kurskosten:     | Aktives Turnverbands-<br>Mitglied LU/OW/NW CHF 0.00<br>Passives-/Nicht<br>Turnverbands-Mitglied CHF 100.00                                                                                  |
| Mitbringen:     | Outdoor Kleider+Schuhe, Gymnastikmatte, Handtuch, STV-Mitgliederausweis und Bildungspass                                                                                                    |
| Anmeldung:      | via Homepage Turnverband -> <a href="http://www.turnverband.ch">www.turnverband.ch</a> -> Anlässe<br>oder E-Mail an Margrit Weber: <a href="mailto:webma4@bluewin.ch">webma4@bluewin.ch</a> |
| Wichtig:        | -                                                                                                                                                                                           |
| Veranstalter:   | Abteilung Aktive plus: Roger Hafner                                                                                                                                                         |