



FTV Brunegg - Frauenbewegung seit 40 Jahren

Fragen	Früher	Heute
Was?	Leibesübungen Spiele	TanzGymnastik
Wer?	Frauen von 30 - 50	Frauen jeden Alters
Wo?	Turnhalle Brunegg	Turnhalle Brunegg
Wann?	Mittwoch, 20.15 - 21.15h	Mittwoch, 20.00 - 21.30h
Warum?	Förderung Gesundheit Sinnvolle Freizeitgestaltung	Bewegungsschulung Austausch und Verbindung pflegen

Bewegungsform und Beweggründe ändern sich im Laufe der Zeit – ein wenig. Die Freude am gemeinsamen Bewegen und dem Zusammensein in einem wertschätzenden Umfeld bleiben.

Der logische und einfache Aufbau der einzelnen Elemente ermöglicht gleichzeitig Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Elastizität zu trainieren. Nach wiederholter Übungsmöglichkeit werden die einzelnen Elemente zu einem Ablauf zusammengesetzt. Einziges Ziel ist: Jede Frau soll sich nach der Bewegungszeit besser fühlen als vorher.

Mehr Infos zum Bewegungsinhalt: www.mensch-bewege-dich.org

Anmeldung für eine Probelektion:
praesidentin@ftv-brunegg.ch

www.ftv-brunegg.ch

Frau bewege dich – im Turnverein Brunegg

Wer ich bin

Mein Name ist „Frauenturnverein Brunegg“. Ich bin 36 Jahre alt. Meine Hobbies sind: 12 wunderbare Frauen zwischen 30- und 66-jährig mit einem motivierten Vorstand sowie einer kompetenten Fachleitung, Freude an der Bewegung erfahren, Kommunikation und Verbundenheit in der Gruppe wahrnehmen, Geselligkeit in der Garderobe, am Stammtisch oder auf der Vereinsreise leben, ein feines DorfZmorge organisieren und - Teil des Jugendfestumzuges zu sein!

Was ich tue

Jeden Mittwochabend zwischen 20.15 und 21.30 Uhr stelle ich in der Turnhalle Brunegg eine Bewegungsplattform zur Verfügung. Auf dieser praktizieren gymnastik- und tanzfreudige Frauen „TanzGymnastik“. Der logische und einfache Aufbau der einzelnen Elemente ermöglicht gleichzeitig Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Elastizität zu trainieren. Nach wiederholter Übungsmöglichkeit werden die einzelnen Elemente zu einem Ablauf zusammengesetzt. Einziges Ziel ist: Jede Frau soll sich nach der Bewegungszeit besser fühlen als vorher. Meine Bewegungsfrauen waren und sind sehr mutig – getrauen sie sich doch seit 2007 anlässlich des Jugendfest-Umzuges der Dorfbevölkerung ihr tänzerisches Können darzubieten. Wandelbar und flexibel sind Musik, Kostüm und Örtlichkeit: Wanderoutfit (2009), Tanzen wegen Regens zwischen den Tischen in der Turnhalle (2011), Surfin' U.S.A. mit Schwimmflügeli (2013) und hüftschwingende Latina (2015).

Willkommen

Kürzlich durfte ich zwei Neumitglieder aufnehmen. Dabei habe ich einmal mehr gestaunt über die Leichtigkeit der Integration. Überhaupt ist für mich die Freiwilligkeit das A und O. Wer es bis zur Turnhalle schafft, hat das Hauptziel erreicht – um alles Weitere kümmert sich meine Leiterin. Anlässlich der Generalversammlung hat sie sich mir anvertraut: „Meine Sinnhaftigkeit liegt auch nach 13 Jahren FTV darin, mich mit Körpern zu bewegen, welche ihren Geist dem Guten, Heilen und Friedlichen zugewandt haben.“

