

Dienstag, 23. April 2024, 14.00–17.00 Uhr

MM

Spielplausch-Nachmittag im Mettlenhof Wallenwil
Jass- und Gesellschaftsspiele werden neu entdeckt

Mittwoch, 22. Mai 2024, 15.00 Uhr

AB

Betriebsbesichtigung Sägewerk Brühwiler AG Wiezikon

↑ 14.00 Uhr Abmarsch Eschlikon Bahnhof mit Barbara Haueter

↑ 14.00 Uhr Abmarsch Sirnach Tennisplatz Q 20 mit Jasmin Rüegg und Cathrine Brühwiler

↑ 13.00 Uhr Abmarsch Kirchberg Wolfikon mit Marianne Müller

↑ 13.30 Uhr Abmarsch Wil-Gloten Eisenbahnbrücke mit Manuela Mettler

Montag, 24. Juni 2024, 18.00–20.00 Uhr

CB + MMü

Barfussweg Nollen

↑ Parkplatz Schule Wuppenau

Juli bis August 2024

AH + AB

Sommertheater nach Angebot

(Infos im Sommersversand)

Freitag, 30. August 2024

AH + AB

Blumberg DE Sauschwänzlebahn, Schifffahrt Schaffhausen-Stein a.Rhein

(Infos im Sommersversand)

Dienstag, 17. September 2024, 19.30 Uhr

AH + AB

Vollmondwanderung Region Wiezikon

(Infos im Sommersversand)

Dienstag, 3. Dezember 2024, 19.00 Uhr

BH

Chlausabend mit der VITALGYM-Gruppe Barbara Haueter

↑ Schattstübli Oberwangen

Mittwoch, 19. März 2025, 19.00 Uhr

MA

9. Generalversammlung VITALGYM

↑ Restaurant Hirschen Gloten

Wir freuen uns, euch am
einen oder anderen Anlass zu treffen!

Anmeldung über Armin Brühwiler
a.bruehwiler@fensterholzag.ch | 079 631 87 84

Tag	Zeit	Ort	Art der Gymnastik	Leiterin
Montag	18.00– 19.00	Turnhalle Birkenweg Sirnach	Atemgymnastik® und Rückenfit	Catherine Brühwiler c.bruehwiler@fensterholzag.ch
Montag	19.00– 20.00	Turnhalle Birkenweg Sirnach	Atemgymnastik® und Rückenfit	Marianne Müller muellerfrueh@gmail.com
Dienstag	18.30– 19.30	Therapiehaus Münchwilen	Klang Yoga	Jasmin Rüegg
Mittwoch	14.00– 15.00	Turnhalle Bächelacker Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Catherine Brühwiler c.bruehwiler@fensterholzag.ch
Mittwoch	19.30– 20.30	Gymnastiksaal Lindenhof Wil	Pilates®	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	07.45– 08.45	Turnhalle Bächelacker Eschlikon	Rücken-Fit mit Pilates und Gymnastikübungen	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	09.00– 10.00	Turnhalle Wallenwil	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net
Donnerstag	17.30– 18.30	Depot Tellplatz Kirchberg	Rückenfit-Pilates mit Atemgymnastik	Marianne Müller muellerfrueh@gmail.com
Donnerstag	18.30– 19.30	Depot Tellplatz Kirchberg	Rückenfit-Pilates mit Atemgymnastik	Marianne Müller muellerfrueh@gmail.com
Freitag	09.00– 10.00	Gymnastikraum Friesler Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Barbara Haueter barbara82@bluewin.ch
Freitag	10.05– 11.05	Gymnastikraum Friesler Eschlikon	Atemgymnastik® und funktionelle Gymnastik®	Barbara Haueter barbara82@bluewin.ch
Freitag	10.15– 11.15	Radballkeller Sirnach	Rücken-Fit mit Pilates und Gymnastikübungen	Manuela Mettler manuela.mettler@gmx.net

Warte nie, bis du Zeit hast!
 Mach mit und halt Dich fit!
 VITALGYM in Ihrer Region

Kursdaten können sich ändern
 Bitte orientieren Sie sich unter www.vitalgym.ch
 Für Fragen Manuela Mettler 079 280 19 86