



move - on ...

... das ist unser Programm !!!

- Kondition
- Koordination
- Bike
- Badminton
- Unihockey !!!
- Spass ...

**Wir bewegen Dich !
... Beweg Dich ...
und steig ein !**

**immer am Donnerstag, um 19.45h
in der Prim Turnhalle im Rüegsauschachen,
... oder draussen !**

Und nimm ne 10er Note mit ... für Nachher !!!

ich seh Dich ...

Martin Widmer TK-Leiter

<http://www.mosiweb.ch/maennerriege/maennerriege.htm>



... das ist unser Programm !!!

unter Anderem machen wir:

- Fit & Fun
- 3 Spiele Turnier
- Indiaka
- Volley
- Wanderungen
- Faustball
- Vita-Parcours
- Skifahren
- Stafetten
- Hallen-Biatlon
- Mithilfe bei Jugendanlässen
- uf d Gass
- Trampolin
- Hallen-Parcours