

# Gymnastik



Ein ganzheitliches Körpertraining das sich an Frauen richtet, die etwas für ihre Gesundheit, Beweglichkeit und gute Körperhaltung tun möchten.

Das Training umfasst Elemente aus Gymnastik, Jazz- und Moderndance, Übungen aus Pilates und Yoga sowie kurze Bewegungsfolgen und als Abschluss ein Ballspiel.

**Donnerstag von 20.15 bis 21.45 Uhr**  
**Turnhalle Juch, Zumikon**

Leitung: Anne Ehrensperger  
Tel.: 044 / 918 03 94  
Mobile: 079 / 629 77 58  
E-Mail: [anne.ehrensperger@ggaweb.ch](mailto:anne.ehrensperger@ggaweb.ch)