

Feedback unserer aktiven VITALGYM Turnbegeisterten....

Ich besuche die VITALGYM Turnstunde aus folgender Motivation:

- etwas für den Körper tun
- Bedürfnis nach Beweglichkeit
- für meine Gesundheit Verantwortung übernehmen
- mit anderen Frauen zusammen sein
- soziale Kontakte pflegen
- Gruppengefühl
- fühle mich nach der Std. gut, vital
- ein Ziel vor Augen haben
- seit vielen Jahren eine gute Gewohnheit
- Turnleiterin motiviert uns
- Aktivität ist der beste Jungbrunnen für unseren Körper
- für meine Atmung
- Beweglichkeit
- Entspannung erfahren
- Prävention für Rückenbeschwerden
- ideale Ergänzung zu sonstigen Tätigkeiten
- Ausgleich zur Bürotätigkeit
- Altersbeschwerden vorbeugen

Turnen in der Gemeinschaft bereichert. Nebst dem gesundheitlichen Aspekt gefällt mir an den Turnstunden das Folgende besonders:

- Alltag vergessen
- zusammen lachen
- sich austauschen
- gute Gespräche
- gemütliches Zusammensitzen nach der Stunde ist bereichernd
- Fröhlichkeit & Sozialkompetenz, welche die Turnleiterin ausstrahlt
- nette liebevolle Stimmung untereinander
- Gruppen-Erlebnis
- regelmässige soziale Kontakte
- kompetente, interessante Anleitung
- Einfallsreichtum der Übungen, Vielseitigkeit
- Freude & Enthusiasmus der Turnleiterinnen

Das VITALGYM Jahresprogramm bietet weitere Anlässe an. Dabei interessieren mich vor allem...

- Tagesausflüge
- Fastnachtsabend
- Städtereisen
- abwechslungsreiches Jahresprogramm, hat für „jeden“ etwas dabei
- man kann und darf – muss aber nicht an die Anlässe gehen
- Möchte nur die Turnstunden besuchen, da ich viel privat unternehme
- auch das ist möglich, das gefällt mir