

### VilFit – der neue Fitnessraum in Sins

js | An der Bahnhofstrasse 4 in Sins, direkt hinter dem Coop-Center, werden ab Sommer 2017 neue Kurse angeboten. Helene Villiger hat den praktischen, freundlichen Raum der ehemaligen Bewegungsinsel übernommen. Sie konnte viele neue Leiter/innen begeistern Lektionen anzubieten. So ist ein attraktives Fitness-Angebot für Jung und Alt – von 5 bis 50+ – zustande gekommen. Die Trainer/innen rechnen jeweils individuell ab. Dieses unkomplizierte System hat sich bestens bewährt. Wer selber Lektionen anbieten möchte, kann den Raum für einzelne Lektionen mieten, an den Wochenenden sogar halb- oder ganztags. Helene Villiger gibt gerne Auskunft. Es lohnt sich auf jeden Fall den Wochenplan auf unserer neuen Website zu studieren – [www.vilfit.ch](http://www.vilfit.ch).

#### Schnupperlektionen – Eröffnung 19. August

Bei allen Angeboten ist es jederzeit möglich, eine Schnupperstunde zu besuchen.

Am Samstag, 19. August, 10 bis 13 Uhr haben Sie die Möglichkeit die neuen Räumlichkeiten des VilFit an der Bahnhofstrasse 4, Sins zu besuchen. Bei einem Apéro können Sie ungezwungen die Trainer/innen kennen lernen und sich über das Trainingsangebot informieren.

#### Von B wie Breakdance bis Z wie Zumba

Das Angebot ist sehr vielfältig: sich auspowern – die Beweglichkeit erhalten oder verbessern – mit Hanteln, Bändern, Bällen usw. trainieren – sich zu heissen Rhythmen bewegen. Auf unserer Website ist im

Wochenplan die ganze bunte Palette aufgeschaltet. Eine tolle Möglichkeit für uns

Sinser/innen fit, beweglich und gesund zu bleiben.



Die Räumlichkeiten an der Bahnhofstrasse 4 in Sins.

Foto: zVg