



## Forum- Schnuppertag Samstag, 16. September 2017

### Sport? Ja eigentlich schon, aber was?

Unsere qualifizierten InstruktorInnen zeigen Ihnen in 30 minütigen Workshops das breite Kursangebot im Forum. Bei uns finden Sie für jedes Alter den richtigen Kurs.

Lassen Sie sich begeistern und nehmen Sie unverbindlich teil. Das Programm finden Sie gleich hier:

Zeit	Kursangebot
09:00 – 17:00	TiF Fitness / TiF Personal-Training
09:00 - 09:45	Zumba Kids 8-14 Jahre / Hatha Yoga
09:45 - 10:30	Kinder Ballett/Jazz ab 5 J. / Rückenfit
10:30 - 11:15	Fit u zwäg ab 50 Jahren / Aqua Power
11:15 - 12:00	P.I.I.T
12:00 - 12:45	Piloxing
12:45 - 13:30	Ballett
13:30 - 14:15	Aroha
14:15 - 15:00	M.A.X.
15:00 - 15:45	Zumba
15:45 - 16:30	Bodyforming
16:30 - 17:15	Jazz/Modern

- Unkostenbeitrag pro Teilnehmer Fr. 10.- / Inhaber Forum-Abo gratis
- Bequeme Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen.
- Bei Abschluss eines Forum--Abos an diesem Tag gewähren wir **10 % Rabatt**. Das Angebot ist nicht mit anderen Aktionen kumulierbar.
- Die Teilnahme erfolgt ohne Voranmeldung
- **Verlosung eines ½ Jahres Kombiabo für TiF/Gym/Sauna.**

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Forum Sumiswald**  
**AG für Sport Seminare und Events**  
Burghof 104  
CH-3454 Sumiswald



**TiF Trainingszentrum im Forum**

**AKTIVE GESUNDHEITSFÖRDERUNG STEHT  
BEI UNS IM ZENTRUM**

*Fitnesstraining - das präventive Training*  
*Trainingstherapie - das Beschwerden bezogene Training*




[www.trainingszentrum.ch](http://www.trainingszentrum.ch) Tel 034 432 44 24