



Fitness

„re-fit-Training“

Das professionelle „re-fit-Leitungsteam“ trainiert unsere aufgestellte, bunt gemischte Ü-50 Gruppe nach den neusten Erkenntnissen.

Die „re-fit-Trainings“ sind so aufgebaut, dass alle Menschen mit dem Bedürfnis, etwas für Ihren Körper zu tun, profitieren können.

Mit „re-fit“ bleibst Du länger fit, beweglich und reaktionsschnell — das sichert Deine Lebensqualität und bewahrt Dich nachweislich vor Unfällen wie Stürzen.



- Keine Vereinsmitgliedschaft nötig
- Jahresgebühr Fr. 100.—

Jeden Mittwoch von 18:05 bis 18:55
In der Grüze Turnhalle 7 in Dübendorf
Trainingsinfo: www.sportclub-re-fit.ch

Ballspiel

„re-fit- Volleyball“

Plausch Spiel mit angepassten Regeln - damit das Spiel einfacher und langsamer wird - und alle Spass haben.

Das „re-fit-Volleyball“ fördert das schnelle Reagieren auf überraschende Ereignisse und senkt damit die Unfallgefahr im Alltag, beim Sport oder im Strassenverkehr.

Die Ü50-Spielerinnen und Spieler geniessen das von Toleranz geprägte Zusammenspiel bei sehr geringer Verletzungsgefahr.

- Keine Vereinsmitgliedschaft nötig

Jeden Mittwoch von 19:00 bis 19:55
In der Grüze Turnhalle 7 in Dübendorf

Vereinsidee

Der Sportclub re-fit ist ein politisch und kulturell neutraler Verein, in dem sich alle toleranten Menschen wohlfühlen können.

Das Angebot des Sportclub re-fit umfasst das „re-fit-Training“, das „re-fit-Ballspiel“ sowie weitere sportliche und gesellschaftliche Aktivitäten.

Beim Sportclub re-fit gibt es keine Verpflichtungen für Frondienste etc. Im Training und Ballspiel sind auch Nichtmitglieder jederzeit willkommen.

Bei einer Schnupperstunde spürst Du schnell, ob es Dir bei uns wohl ist.

Anlässe für Vereinsmitglieder

- Skiweekend im Januar
 - Schneeschuhtour im März
 - Sportclubfest im Juni
 - Sommersport-Wochenende im Juli
 - Ferienprogramme Juli-August
 - Wandern im September
 - GV im November
-
- Jahresbeitrag Fr. 50.--



Kontakt

Adresse: Sportclub re-fit, 8600 Dübendorf

E-Mail: info@sportclub-re-fit

Homepage: www.sportclub-re-fit.ch

Stammlokal: Restaurant Hecht, Dübendorf

Telefon: 043 455 51 75, Ruedi Bachmann

