



## Fitness

### „re-fit-Training“

Das professionelle „re-fit-Leitungsteam“ trainiert unsere aufgestellte, bunt gemischte Ü-60 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. 120.—

Jeden Mittwoch von 18:05 bis 18:55  
In der Grüze Turnhalle 7 in Dübendorf  
Trainingsinfo: [www.sportclub-re-fit.ch](http://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 Ü60-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
  - 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](mailto:info@sportclub-re-fit)

Homepage: [www.sportclub-re-fit.ch](http://www.sportclub-re-fit.ch)

Stammlokal: Restaurant Hecht, Dübendorf

Telefon: 043 455 51 75, Ruedi Bachmann

