



Im Jahre 1933 wurde die Damenriege Lommiswil von 11 initiativen Frauen gegründet. Heute umfasst sie rund 90 Vereinsmitglieder bei den Erwachsenen und rund 70 Mitglieder im Jugendbereich. Die Damenriege Lommiswil bietet für alle Altersstufen von der Spielgruppe bis über das Pensionsalter hinaus verschiedene Trainingsmöglichkeiten. Das Ziel des Vereins ist, mit dem umfassenden Angebot möglichst viele bewegungsfreudige Menschen (oder solche, die es noch werden wollen) für den Turnsport zu begeistern.

Schauen Sie bei uns vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Damenriege Lommiswil  
[www.drlommiswil.ch](http://www.drlommiswil.ch)

## Angebote für Kinder und Jugendliche

### Mutter-Kind-Turnen (Muki)

für Kinder von 3-4 Jahren

„Die Sinne sind das Tor zur Welt.“ Im Muki-Turnen entdeckt und erlebt das Kind zusammen mit einem Elternteil die Freude an der Bewegung. Mit viel Spass und Lachen macht es erste Schritte hin zur Selbstständigkeit. Fantasiereiches Spielen und Bewegen will die Koordination und Beweglichkeit schulen. Daneben werden Turngeräte auf spielerische Art kennengelernt. Ein Erleben mit allen Sinnen.

#### *Wo und wann*

Turnhalle Lommiswil

Montag (Oktober – April), 10.00 – 11.00 Uhr

#### *Info und Anmeldung*

Esthi Zbinden, Selzachstrasse 11,  
4514 Lommiswil, ☎ 032 622 16 43

✉ [esthizbinden@sunrise.ch](mailto:esthizbinden@sunrise.ch)

### Kinderturnen (Kitu)

für Kindergartenkinder

Zum ersten Mal alleine ohne Eltern turnen, Selbstständigkeit üben – das ermöglicht das Kinderturnen.

Auf spielerische Art werden Geräte kennengelernt, Geschichten und Bilder verleiten zum „Tummeln“ an Geräten und zum Ausprobieren unter fachkundiger Leitung. Kinderturnen ist bildhaftes, thematisches Turnen und zeichnet sich durch Inhalte und Methoden aus, die dem Alter der Kinder angepasst sind.

#### *Wo und wann*

Turnhalle Lommiswil

Montag, 17.00 – 18.00 Uhr

#### *Info und Anmeldung*

Claudia Hovens, Oberrüttenenstrasse 53,  
4522 Rüttenen, ☎ 079 788 78 91

✉ [chovens@bluewin.ch](mailto:chovens@bluewin.ch)

## **Mädchenriege**

für Mädchen von der 1. – 8. Klasse

Es erwarten dich abwechslungsreiche Lektionen mit den Schwerpunkten Gymnastik und polysportiven Disziplinen wie Leichtathletik, Geräteturnen, Spiele und Fitness. Wichtig ist uns, dass der Spass an der Bewegung und den gemeinsamen Aktivitäten im Vordergrund steht. Wir nehmen regelmässig an sportlichen Anlässen teil und organisieren auch gesellige Events innerhalb des Vereins.

*Wo und wann*

Turnhalle/Dorfhalle Lommiswil

1. – 4. Klasse: Mittwoch, 17.30 – 18.45 Uhr

5. – 8. Klasse: Mittwoch, 19.00 – 20.15 Uhr

*Kontakt*

Nina Giacometto, Fliederweg 15a,

4562 Biberist, ☎ 079 400 01 12,

✉ [nina.giacometto@besonet.ch](mailto:nina.giacometto@besonet.ch)

## **Angebote für Erwachsene**

### **Aktive**

Suchen Sie...

- ... ein wöchentliches Training mit polysportiven Komponenten, Spass und Abwechslung?
- ... eine Möglichkeit an Wettkämpfen teilzunehmen?
- ... Kontakte zu Frauen aus dem Dorf und der weiteren Umgebung?

Wir wollen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern sowie unsere Koordination fördern.

*Wo und wann*

Turnhalle/Dorfhalle Lommiswil

Mittw., 19.00 – 20.15 od. 20.15 – 21.30 Uhr

### **Frauen**

Suchen Sie...

- ... aktive Erholung bei körperlicher Betätigung?
- ... eine Möglichkeit zum Mitturnen für nicht mehr ganz so junge Turnerinnen?

Dann sind Sie in dieser Gruppe herzlich willkommen!

*Wo und wann*

Turnhalle/Dorfhalle Lommiswil

Mittw., 19.00 – 20.15 od. 20.15 – 21.30 Uhr

### **Walking**

Schliessen Sie sich einer unsere Walkinggruppen an, wenn Sie sich gerne draussen in der Natur bewegen.

*Wann*

Montag, 13.30 – 15.30 Uhr

Dienstag, 9.00 – 10.15 Uhr

## **Team-Aerobic und Gymnastik Bühne**

Bewegen Sie sich gerne zu Musik und suchen Sie ein leistungs- und wettkampforientiertes Training?

Dann ist die Team-Aerobic oder die Gymnastik Bühne für Sie das passende Angebot. Unsere beiden Gruppen mit tänzerischer Ausrichtung trainieren einmal wöchentlich intensiv in den Bereichen Technik, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Zudem werden für die Wettkämpfe zwei mehrminütige Choreografien erarbeitet.

*Wo und wann Team-Aerobic*

Turnhalle Lommiswil

Dienstag, 18.45 – 20.15 Uhr

*Wo und wann Gymnastik Bühne*

Dorfhalle Lommiswil

Mittwoch, 20.15 – 21.30 Uhr

*Kontakt für alle Angebote der Erwachsenen*

Linda von Wartburg, Bielstrasse 81,

4500 Solothurn, ☎ 079 794 69 09,

✉ [lindav.w@hotmail.com](mailto:lindav.w@hotmail.com)