



TRAINING
WINTERFIT



TURN DICH FIT

TRAINING

Präventionspartner: **suva**

WINTERFIT TURNEN MACHT FIT

WINTERFIT DES SCHWEIZERISCHEN TURNVERBANDES STV

Winterfit Training bietet die optimale Möglichkeit, damit die Gelenke in den kälteren Monaten nicht einfrieren. Winterfit Training ist unser Beitrag zur Gesundheitsförderung und Verletzungsprävention.

Winterfit startet Anfang Oktober, läuft über 9 bis 15 Wochen und endet im März.

KLASSISCH UND BEWÄHRT

Ob «Einfach», «Mittel» oder «Anspruchsvoll», mit Winterfit Training ist für jedes Aktivitätsniveau das Richtige vorhanden. Die Kombination von Kraft, Koordination und Beweglichkeit verleiht Winterfit Training einen frischen und ganzheitlichen Charakter, der überzeugt. Die jeweils auf 60 Minuten ausgelegten Lektionen verfolgen einen klaren Aufbau. Die über die 15 Wochen ansteigende Intensität ermöglicht eine zusätzliche Steigerung des individuellen Fitnesslevels und Wohlbefindens.

AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN?

VEREIN
KONTAKT
WO
WANN
ZEITRAUM
KOSTEN
WER

WEITERE INFORMATIONEN UNTER:

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.