



## WINTERFIT TURNEN MACHT FIT

### WINTERFIT DES SCHWEIZERISCHEN TURNVERBANDES STV

Die kälteren Monate werden wieder kommen, so viel sei sicher. Winterfit Training bietet die optimale Möglichkeit, dass nebst den Seen die Gelenke nicht auch einfrieren.

Winterfit TRAINING ist unser komplettes wöchentliches Ganzkörpertraining und unser Beitrag zur Gesundheitsförderung und Verletzungsprävention.

WINTERFIT ist besonders geeignet für die Vorbereitung der Skisaison 2019!

**Winterfit startet am 29. November 2018 und endet am 31. Januar 2019.**

Die ca. 90-minütigen Trainingslektionen bieten einen strukturierten und stetig intensiver werdenden Aufbau, mit sowohl klassischen wie auch modernen Trainingsübungen.

Diese Saison bieten wir neu im Wechsel:

4 x Circuit Trainings, 1 x Klausturnen, 1 x Balance Pad, 1 x Line Step,  
1 x Power Ball

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)

### AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN?

**KONTAKT** Edgar Fölmli, Telefon 062 295 42 85

**KOSTEN** Für STV Mitglieder Gratis, alle Übrigen Fr. 2.00 pro Lektion

**WO** Turnhalle 1 Neumatt Dulliken

**WANN** Start am Donnerstag 29. November und dann jeden Donnerstag

**ZEIT** 20:00 – 21:45 Uhr

### WEITERE INFORMATIONEN UNTER:

**Internet** <https://tvdulliken.ch>

