

## Winterfit Training und Vitality in Dulliken

### Winterfit Training



Winterfit Training ist ein funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen jeden Alters. Es beinhaltet die elementaren Bestandteile Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Die verschiedenen Schwierigkeitsstufen ermöglichen dir, entsprechend deinem Leistungsniveau zu trainieren. So können alle Teilnehmenden in einer Gruppe individuell gefördert werden.



### Wer kann bei Winterfit Training mitmachen?

Personen jeden Alters und unabhängig eines Fitnessgrades sind willkommen. Die Ziele sind Spass an der Bewegung zu haben und die eigene Fitness mit machbaren und einfachen Übungen zu verbessern. Erlebe Winterfit Training in der Männerriege Dulliken und starte gewappnet in den Winter.

### Winterfit Vitality



Winterfit Vitality ist ein spielerisches Ganzkörpertraining für die lebenserfahrenere Generation. Im gemeinsamen Training werden die elementaren Bestandteile Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Mobilität und Beweglichkeit trainiert. Das Trainingsprogramm fördert die Fitness und Gesundheit und ermöglicht dir, mit einfachen Übungen die Lebensqualität im Alter zu erhalten oder gar zu verbessern. Halte dich mit den neuen Trainingslektionen fit, denn jede Bewegung tut gut und ist wichtig für Körper und Geist.



### **Wer kann bei Winterfit Vitality mitmachen?**

Personen im reiferen Alter, die Spass an der Bewegung haben und sich gerne gemeinsam sportlich betätigen. Geselligkeit und sozialer Zusammenhalt stehen im Vordergrund. Die Ziele sind, Freude am Sport zu haben und die eigene Gesundheit zu fördern.

Entdecke Winterfit Vitality in der Männerriege Dulliken und starte vital in den Winter.

### **Das Programm ist wie folgt aufgebaut:**

Zehn Posten Kraft, Koordination, Ausdauer, Geschicklichkeit und Beweglichkeit, unterteilt in die Fitnessstufen leicht, mittel und anspruchsvoll.

Die beiden Programme Training und Vitality werden gemeinsam angeboten, du kannst bei jeder Übung wählen, ob du lieber die etwas anspruchsvollere Übung von Training oder die etwas leichtere Übung von Vitality turnen möchtest.

Es handelt sich um ein ganzheitliches Fitnessprogramm für alle, die gut durch den Winter kommen wollen aber auch als Vorbereitung für die bevorstehende Skisaison.

Mitmachen kann jede Frau und jeder Mann aus Dulliken und Umgebung.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und jeder Abend ist ein in sich abgeschlossenes Programm.

Für alle STV-Mitglieder ist das Angebot gratis.

Alle übrigen Personen bezahlen einen Unkostenbeitrag von Fr. 2.00 pro Person und Lektion.

Verantwortlich für die technische Leitung sind Edgar Fölmli und Bruno Kunz.

### **Start ist am Donnerstag 30. November um 20.00 Uhr in der Turnhalle 1 Neumatt in Dulliken.**

Die weiteren Lektionen jeweils donnerstags zu ca. 90 Minuten (Warmlauf und Trainingslektion):

07., 14. und 21. Dezember 2023

11., 18., 25. Januar 2024

01. Februar 2024

Die Männerriege Dulliken freut sich mit diesem Fitnessprogramm Schneeunfälle vorzubeugen und die Lebensqualität der Mitmenschen zu verbessern. Auf den Geschmack gekommen?

**KONTAKT** Edgar Fölmli Link Kontaktformular: [EdgarFölmli](#)

**KOSTEN** Für STV-Mitglieder gratis, alle übrigen Personen Fr. 2.00 pro Lektion

**WO** Turnhalle 1 Neumatt Dulliken

**WANN** Start am Donnerstag 30. November und dann jeden Donnerstag

**ZEIT** 20:00 – 21:30 Uhr

Weitere Informationen unter: [www.tvdulliken.ch](http://www.tvdulliken.ch)