



TURN DICH FIT

GAMES

WINTERFIT TURNEN MACHT FIT

WINTERFIT DES SCHWEIZERISCHEN TURNVERBANDES STV

Mit Winterfit stellt der STV seine ganzheitlichen und funktionellen Trainingsprogramme für jedermann vor. Die Winterfit Programme bieten pfannenfertige Trainingsinhalte für den Trainingsbetrieb von Oktober bis März. Die Trainings lassen sich zielgruppengerecht anpassen und entsprechend variieren. Somit werden alle Teilnehmenden individuell gefordert und gefördert.

SCHNELL, AGIL UND FLINK

Hoch, runter, links, rechts und Punkt! Gesunder Wettkampfgeist und eine Prise Ehrgeiz bringen Zunder ins Spiel.

In den Spielsportarten Volleyball, Korb-/Basketball, Unihockey und den neu gestalteten «Burner-Games» bietet Winterfit Games ein neuartiges Trainingsgefüge. In jeder Sportart stehen mehrere Lektionen zu 60 Minuten zur Auswahl, die sich jeweils durch ein funktionelles Aufwärmen, einen spezifischen Technikblock, einer Kräftigungssequenz und sehr viel Spielzeit auszeichnen. Spielerisch wird der Körper trainiert und die eigene Leistung verbessert. Durch die Lektionsgestaltung und die Tatsache, dass in Teams gespielt wird, begünstigen den Erfolg zusätzlich.

LASST DIE SPIELE BEGINNEN!

**WEITERE INFORMATIONEN UNTER:
WWW.WINTERFIT.INFO**

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)