



POWER DICH FIT

CROSS

Präventionspartner: **suva**

WINTERFIT TURNEN MACHT STARK

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.

ATHLETISCH, KRÄFTIG UND AUSDAUERND

Der Puls rast, der Schweiß tropft und dennoch immer weiter und weiter. Ganz nach dem olympischen Motto: höher, schneller, stärker!

Das hochpulsige Winterfit Cross bietet eine Form von Training, mit dem die persönlichen Grenzen der Leistungsfähigkeit immer wieder aufs Neue ausgelotet werden können. Die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining in den verschiedensten Ausprägungen und Varianten belastet die Muskulatur und den gesamten Kreislauf in einer höchst intensiven Weise. Die Trainingserfolge lassen dementsprechend nicht lange auf sich warten. Innerhalb der 60-minütigen Lektion ist ein Auspowern garantiert!

LUST, DEINE GRENZEN ZU TESTEN?

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

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)