



TANZ DICH FIT

DANCE

Präventionspartner: **suva**

WINTERFIT TURNEN MACHT SEXY

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.

MODERN, HARMONISCH UND RHYTHMISCH

Der Rhythmus im Blut wird schläfriger, denn die Tage werden bereits wieder kürzer und die Nächte kälter. Bring dich mit Winterfit Dance in Schwung.

In über 10 Stilrichtungen, wie beispielsweise Salsa, Pop, FunkJazz und weiteren, bietet Winterfit Dance mit ausgefeilten Choreografien ein geniales Programm, um sich über die trüben Wintermonate aktiv zu halten. Nebst der tänzerischen Fitnesskomponente ist jede Lektion mit einer zusätzlichen Sequenz Kraft und Stabilisierung ergänzt. So entsteht ein abgerundetes und auf verschiedene Geschmäcker anpassbares Programm. Lass den Funken überspringen und folge der Musik!

NEUGIERIG GEWORDEN?

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

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)