



TURN DICH FIT

TRAINING

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.

KLASSISCH UND BEWÄHRT

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.

Ob «Einfach», «Mittel» oder «Anspruchsvoll», mit Winterfit Training ist für jedes Aktivitätsniveau das Richtige vorhanden. Die Kombination von Kraft, Koordination und Beweglichkeit verleiht Winterfit Training einen frischen und ganzheitlichen Charakter, der überzeugt. Die jeweils auf 60 Minuten ausgelegten Lektionen verfolgen einen klaren Aufbau von Aufwärmen, zur Kräftigung über das Beweglichkeitstraining hin zum Ausklang. Die über die 15 Wochen ansteigende Intensität ermöglicht eine zusätzliche Steigerung des individuellen Fitnesslevels und Wohlbefindens.

AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN?

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

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)