



TRAINING
WINTERFIT



TRAINING

WINTERFIT.INFO

TURN DICH FIT

WINTERFIT DES SCHWEIZERISCHEN TURNVERBANDES

Winterfit Training ist ein funktionales und athletisches Ganzkörpertraining, welches die individuelle Anpassung an das Leistungsniveau jedes Teilnehmenden ermöglicht. Die Trainingslektionen sind für Personen jeden Fitnessgrades, die eine Abwechslung suchen und ihre eigene Fitness mit simplen und dennoch wirksamen Übungen verbessern wollen, konzipiert.

Winterfit Training ist unser Beitrag zur Gesundheitsförderung und Verletzungsprävention.

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. Die über die 15 Wochen ansteigende Intensität ermöglicht eine zusätzliche Steigerung des individuellen Fitnesslevels und Wohlbefindens.

DER KLASSIKER FÜR JEDERMANN!

KONTAKT

Denise Mändli

WO

Mettlen Turnhalle, Wettswil

WANN

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr

ZEITRAUM

9. - 30. Januar 2024

KOSTEN

CHF 5

WEITERES

Jede Person kann Teilnehmen, keine Vereinsbeitritt nötig

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)