



Halte dich Fit mit dem STV Reitnau!

STV REITNAU



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.

Die Kombination von Kraft, Koordination und Beweglichkeit verleiht Winterfit Training einen frischen und ganzheitlichen Charakter, der überzeugt.

Nach dem Training bleibt immer noch Zeit für ein Spiel. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Winterfit Training ist unser Beitrag zur Gesundheitsförderung und Verletzungsprävention.

Wo	Turnhalle Reitnau
Wer	Frauen und Männer ab 16 – 99 Jahre
Wann	Jeweils donnerstags 20.15 Uhr Ab 07. Dezember 23 bis 22. Februar 24 <i>ausser 28.12.23 und Sportferien</i>
Kosten	KEINE
Kontakt	Tel. 079 519 00 51
Weitere Infos	www.stvreitnau.ch

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Wir freuen uns auf Euch!
STV REITNAU