



Winterfit

Der Schweizerische Turnverband hat zusammen mit der SUVA das Winterfit ins Leben gerufen.

Lust auf Bewegung und Spass mit Gleichgesinnten zu einem attraktiven Preis?

Winterfit Training ist die perfekte Kombination aus Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Die drei Schwierigkeitsstufen ermöglichen jedem Teilnehmenden die optimale Anpassung an sein Leistungsniveau. Personen jeden Alters und unabhängig eines Fitnessgrades sind willkommen.

Ort:	Turnhalle Oberstufe Bremgarten
Tag:	immer Donnerstag
Zeit:	20.00 bis 21.00 Uhr
Erstes Training:	19. Oktober
Letztes Training:	Ende März
Mitmachen:	Erwachsene
Kursleiterteam von:	Männerriege, SATUS, Fitpoint und 3047 bewegt

Kurskosten:	Fr. 5.- pro Abend (wird in der Halle direkt bezahlt) STV Mitglieder kostenlos
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmenden

Weitere Infos	Website www.3047bewegt.ch oder per Mail: regina.beeler@bluewin.ch
---------------	---

Regina Beeler
Sportkoordinatorin