

Fit durch den Winter in der Turnhalle



Für alle Altersstufen

Frauen und Männer,
Jugendliche ab ca 14 Jahre

Ort: Berglithurnhalle Salmsach

Zeit: 19.00 bis 20.00Uhr

Datum: Start: Donnerstag 26.10.2017

Weitere Daten: Donnerstag: 02.11.17 / 09.11.17 / Freitag 17.11.17 / Donnerstag
23.11.17 / 30.11.17 / 07.12.17 / Freitag 15.12.17 / Donnerstag
21.12.17 / 11.01.2018 / 18.01.2018 / Freitag 26.01.18

Kosten: keine

Anmeldung: nicht erforderlich

Kontakt: Mirjam Breu, 079 621 46 63

Seit 2013 wird das Trainingsprogramm Winterfit durch den STV in Kooperation mit der Suva entwickelt und immer wieder neu an die Bedürfnisse seiner Teilnehmer angepasst. Die dabei gewonnen Erfahrungen sind die Basis für ein fundiertes und qualitativ gefestigtes Trainingsprogramm.

Während der Entwicklung der Winterfitprogramme wurde grosse Sorgfalt auf die Ganzheitlichkeit des Trainingsaufbaus sowie der Trainingsinhalte gelegt. Mit dem Ziel Trainingsprogramme zu schaffen, die sowohl, die physischen Aspekte von Kraft, Koordination, Beweglichkeit, aber auch, die individuellen Gegebenheiten der Teilnehmer, erfüllen.

Wir freuen uns auf viele Teilnehmer!

Mit freundlichen Grüssen und auf einen fitten Start ins 2018

STV Salmsach

