



Fit während der Wintersaison
mit dem
STV Neukirch an der Thur
für Frauen und Männer ab 20 Jahren

Winterfit ist ein funktionales und athletisches Ganzkörpertraining. Ob «Einfach», «Mittel» oder «Anspruchsvoll», beim Winterfit Training ist für jedes Aktivitätsniveau das Richtige vorhanden. Mit simplen und dennoch wirksamen Übungen in der Kombination von Kraft, Koordination und Beweglichkeit die Fitness verbessern.

Winterfit Training ist unser Beitrag zur Gesundheitsförderung und Verletzungsprävention.

**KONTAKT +
LEITUNG**

Petra Friederich Brune
(Tel. 079 508 83 87 - petra.friederich@proton.me)

WO

Turnhalle Buchzelg, Neukirch an der Thur

WANN

jeweils am Mittwoch von 20:15 Uhr - 21:15 Uhr
wer anschliessend Lust auf mehr hat: Spiel & Spass bis 21:45 Uhr

DATEN

Winterfit im 2023: 15., 22. + 29 November, 6. + 20. Dezember
Winterfit im 2024: 10., 24. + 31. Januar, 7., 14., + 21. Februar,
6., 13., 20., + 27. März

AUSRÜSTUNG

bequeme Sportsachen, Turnschuhe, Handtuch, Trinkflasche

**KOSTEN
WEITERES**

es entstehen für die Teilnehmer keine Kosten
die Versicherung ist Sache der Teilnehmer

INFOS

www.stvneukirchanderthur.ch



SCAN ME

Wir freuen uns auf viele Fitnessbegeisterte!