

Freitag 6. November 2020 in der Dreifachhalle Beringen um 20.00 Uhr

Winterfit umfasst aktuell die fünf Programme Training, Vitality, Dance, Cross und Games. Alle STV-Vereine können kostenlos teilnehmen und von den vielseitigen Lektionen profitieren.

Wir stellen Euch Winterfit an einem Abendkurs vor und möchten damit Euch Leitenden bei der Trainingsvorbereitung für den Winter entlasten.

Alle Unterlagen sind zu finden unter: <https://www.stv-fsg.ch/de/winterfit.html>

Anmelden bitte mit Name, Vorname und Mail bis am 23.10.2020 bei franziska.egloff@shinternet.ch

Winterfit 6. November		
Start 20.00 Uhr umgezogen in der Halle 2		
Halle 1	Halle 2	Halle 2
	<p>Games 20'</p> <p>Lektionseinblick in das Programm Games, variantenreiches Aufwärmen mit Burner Games</p>	
<p>Cross 30'</p> <p>Winterfit Cross, ein Training bis an die Leistungsgrenze. Das intensive und abwechslungsreiche Trainingsprogramm fordert und fördert die maximale Leistungsfähigkeit jedes Teilnehmenden.</p>		<p>Training 30'</p> <p>Winterfit Training, der Klassiker für jedermann. Das altbewährte Trainingsprogramm vereint Kraft, Koordination und Beweglichkeit in einer simplen und dennoch wirksamen Form.</p>
<p>Technics LA 20'</p> <p>Winterfit Technics ist ein spezifisches Angebot für Wettkämpfer. Es steht all jenen zur Verfügung, die sich in ihren Disziplinen weiterentwickeln wollen und auf der Suche nach qualitativ guten und leicht zugänglichen Hilfsmitteln sind.</p>	<p>Technics Getu 20'</p> <p>Winterfit Technics ist ein spezifisches Angebot für Wettkämpfer. Es steht all jenen zur Verfügung, die sich in ihren Disziplinen weiterentwickeln wollen und auf der Suche nach qualitativ guten und leicht zugänglichen Hilfsmitteln sind.</p>	
<p>Games 30'</p> <p>Lektionseinblick in das Programm Games</p>	<p>Games 30'</p> <p>Lektionseinblick in das Programm Games</p>	<p>Games 30'</p> <p>Lektionseinblick in das Programm Games</p>
	<p>Schluss 20'</p>	