



Winterfit Training vom STV Unterkulm, für Frauen ab 35 Jahren

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 jeder Teilnehmerin die optimale Anpassung an ihr Leistungsniveau. Frauen ab 35 Jahren und unabhängig eines Fitnessgrades sind willkommen.

Der Schweizerische Turnverband hat zusammen mit der SUVA als Unterstützung für die Leiterinnen und Leiter der Turnvereine, das Winterfit ins Leben gerufen. 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 Vereine, erfüllen.

Also ab in die Turnhalle und selbsttesten wie das Winterfit Programm wirkt. Die eigene Leistung wird von Mal zu Mal verbessert.

Das Winterfit Training findet jeweils am Montag, von 20.00 Uhr – 21.45 Uhr in der Mehrzweckhalle in Unterkulm statt, erstmals am 25. September 2017. Keine Anmeldung nötig, einfach vorbeikommen.