

Fit in die Skisaison
mit dem
FTV 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 - petrafriederich@bluewin.ch)
Petra Friederich Brune & Martina Möhle-Lörtscher

**WO
WANN**

Turnhalle Buchzelg, Neukirch an der Thur
jeweils Montags von 20:15 Uhr - 21:15 Uhr
wer anschliessend Lust auf mehr hat: Spiel & Spass bis 21:45 Uhr

DATEN

Winterfit im 2022: 31.10., 7.11., 21.11., 28.11., 5.12. und 12.12.
Winterfit im 2023: 9.1., 23.1. 6.2. 13.2., 20.2., 13.3. und 20.3.

Offenes Turnen (Ausdauer, Geräte, Spiel & Spass):

14.11.2022 → 20:15 Uhr - 21:45 Uhr
16.01.2023 → 20:15 Uhr - 21:45 Uhr
30.01.2023 → 19:30 Uhr - 21:00 Uhr

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



Wir freuen uns auf viele Fitnessbegeisterte!



SCAN ME