



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 + Leiterteam  
(Tel. 079 508 83 87 - [petra.friederich@proton.me](mailto: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 2024: 20. November, 04., 11. + 18. Dezember  
Winterfit im 2025: 08., 15. + 22. Januar, 05., 12., 19. + 26. Februar,  
12., 19., 26. März, 02. April

**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](http://www.stvneukirchanderthur.ch)



SCAN ME

Wir freuen uns auf viele Fitnessbegeisterte!