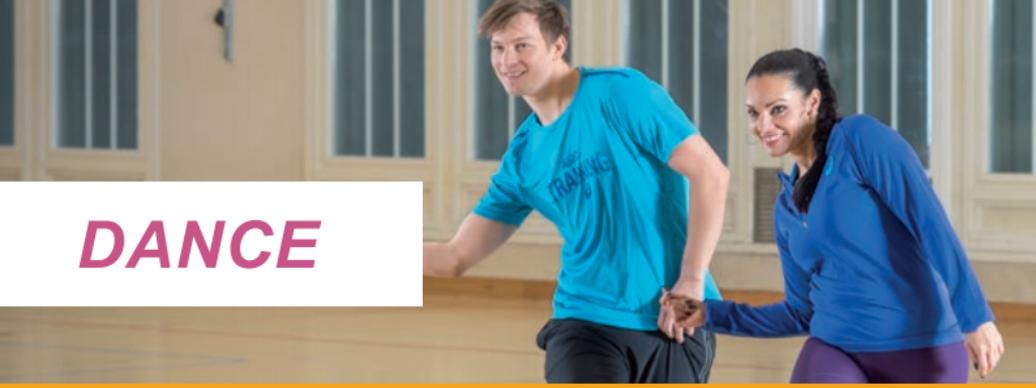




**TRAINING**



**DANCE**



**CROSS**



**GAMES**

# ***WINTERFIT TURNEN MACHT FIT***

## ***WINTERFIT DES STV***

Vier ganzheitliche Programme für den Trainingsbetrieb von Oktober bis März. Durch die individuell anpassbaren Trainings werden alle Teilnehmenden gezielt gefördert.

### ***WINTERFIT TRAINING***

Kraft- und Koordinationstraining vereint mit Elementen zur Verbesserung der Beweglichkeit.

### ***WINTERFIT DANCE***

Die vielseitigen Aspekte des Tanzens in einer mitreissenden und motivierenden Art aufbereitet.

### ***WINTERFIT CROSS***

Kombination von Kraft- und Ausdauerelementen, die das individuelle Stehvermögen gezielt fordern.

### ***WINTERFIT GAMES***

Spielsportarten gekoppelt mit Kraft- und Stabilisations-training und einer guten Prise Wettkampfgedanke.

***KONTAKT***

***WO***

***WANN***

***ZEITRAUM***

***KOSTEN***

***WEITERE INFORMATIONEN:***

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)