



## TRAINING



## VITALITY



## DANCE



## CROSS



## GAMES

# WINTERFIT.INFO

## TURNEN MACHT FIT

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

### WINTERFIT TRAINING

Der Klassiker für jedermann. Das altbewährte Trainingsprogramm vereint Kraft, Koordination und Beweglichkeit in einer simplen und dennoch wirksamen Form.

### WINTERFIT VITALITY

Mit Sport und Bewegung fit und gesund bis ins hohe Alter. Das neue Trainingsprogramm fördert die Vitalität und steigert damit die Lebensfreude.

### WINTERFIT DANCE

Die perfekte Kombination aus Musik und Bewegung. Die spannenden und animierenden Choreografien aus den verschiedensten Sparten der Tanzwelt decken jedes Bedürfnis ab.

### WINTERFIT CROSS

Ein Training bis an die Leistungsgrenze. Das intensive und abwechslungsreiche Trainingsprogramm fordert und fördert die maximale Leistungsfähigkeit jedes Teilnehmenden.

### WINTERFIT GAMES

Die spielerische Trainingsform für mehr Freude und Spass. Die innovativen und variantenreichen Lektionen aus verschiedenen Sportarten sorgen für den nötigen Trainingsausgleich.

#### KONTAKT

[technischeleiterin@ftvmuttentzfreidorf.ch](mailto:technischeleiterin@ftvmuttentzfreidorf.ch)

#### WO

Hinterzweien Turnhalle (Hallen Ost / Athletik UG), Muttentz

#### WANN

Mittwoch, 20:10 - 21:30 Uhr

#### ZEITRAUM

18.10.2023 - 20.03.2024

#### KOSTEN

CHF 100.- / Jahresmitgliedschaft CHF 140.- pro Teilnehmerin

#### WEITERES

[www.ftvmuttentzfreidorf.ch](http://www.ftvmuttentzfreidorf.ch)

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)