



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@ftvmuttenzfreidorf.ch

WO

Hinterzweien Turnhalle (Hallen Ost / Athletik UG), Muttenz

WANN

Mittwoch, 20:10 - 21:30 Uhr

ZEITRAUM

18.10.2023 - 20.03.2024

KOSTEN

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

WEITERES

www.ftvmuttenzfreidorf.ch

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)