



GAMES  
WINTERFIT



**GAMES**



GAMES  
WINTERFIT



GAMES

# WINTERFIT.INFO

## SPIEL DICH FIT

### WINTERFIT DES SCHWEIZERISCHEN TURNVERBANDES

Winterfit Games ist ein innovatives und variantenreiches Teamsportraining, welches auf spielerische und strukturierte Art zu jeder Menge Spielspass führt. Die Trainingslektionen sind für Personen, die Freude an Spisportarten haben und den Wettkampfgedanken nicht aus den Augen verlieren, konzipiert.

**Winterfit Games ist unser Beitrag zur Gesundheitsförderung und Verletzungsprävention.**

In sieben Spisportarten bietet Winterfit Games ein abwechslungsreiches Trainingsgefüge. In jeder Sportart stehen mehrere Lektionen zu 90 Minuten zur Auswahl, die sich jeweils durch ein funktionelles Aufwärmen, einen spezifischen Technikblock, einer Kräftigungssequenz und viel Spielzeit auszeichnen. Spielerisch wird der Körper trainiert und die eigene Leistung verbessert. Die soziale Zusammengehörigkeit steht im Fokus, jedoch darf natürlich der Siegeswille auch nicht fehlen.

**DIE SPIELERISCHE TRAININGSFORM  
FÜR MEHR FREUDE UND SPASS!**

**KONTAKT**  
**WO**  
**WANN**  
**ZEITRAUM**  
**KOSTEN**  
**WEITERES**

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)

# WINTERFIT.INFO

## SPIEL DICH FIT

### WINTERFIT DES SCHWEIZERISCHEN TURNVERBANDES

Winterfit Games ist ein innovatives und variantenreiches Teamsportraining, welches auf spielerische und strukturierte Art zu jeder Menge Spielspass führt. Die Trainingslektionen sind für Personen, die Freude an Spisportarten haben und den Wettkampfgedanken nicht aus den Augen verlieren, konzipiert.

**Winterfit Games ist unser Beitrag zur Gesundheitsförderung und Verletzungsprävention.**

In sieben Spisportarten bietet Winterfit Games ein abwechslungsreiches Trainingsgefüge. In jeder Sportart stehen mehrere Lektionen zu 90 Minuten zur Auswahl, die sich jeweils durch ein funktionelles Aufwärmen, einen spezifischen Technikblock, einer Kräftigungssequenz und viel Spielzeit auszeichnen. Spielerisch wird der Körper trainiert und die eigene Leistung verbessert. Die soziale Zusammengehörigkeit steht im Fokus, jedoch darf natürlich der Siegeswille auch nicht fehlen.

**DIE SPIELERISCHE TRAININGSFORM  
FÜR MEHR FREUDE UND SPASS!**

**KONTAKT**  
**WO**  
**WANN**  
**ZEITRAUM**  
**KOSTEN**  
**WEITERES**

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)