VITALITY
WINTERFIT

STV
FSG

VITALITY

VITALITY
WINTERFIT

STV
FSG

VITALITY

WINTERFIT.INFO
HALTE DICH FIT

WINTERFIT
DES SCHWEIZERISCHEN
TURNVERBANDES

Winterfit Vitality ist ein spielerisches Ganzkörpertraining, welches die Vitalität und damit die Lebensqualität im Alter erhaltet oder gar verbessert. Die Trainingslektionen sind für Personen im reiferen Alter, die Freude am Sport haben und die ihre eigene Gesundheit und Fitness fördern wollen, konzipiert.

Winterfit Vitality ist unser Beitrag zur Gesundheitsförderung und Verletzungsprävention.

Das neue Winterfit Vitality bietet die Möglichkeit, mit Sport und Bewegung Körper und Geist fit zu halten. Die Kombination von Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit fördert die Vitalität und steigert damit die Lebensfreude. Die jeweils auf 60 Minuten ausgelegten Lektionen verfolgen einen klaren Aufbau. Die Freude am Sport, der soziale Zusammenhalt und die Geselligkeit stehen während dem Training im Vordergrund.

MIT SPORT UND BEWEGUNG FIT UND GESUND BIS INS HOHE ALTER!

KONTAKT	Ansprechspartner
WO	Turnhalle, Ort
WANN	Daten, Uhrzeit
ZEITRAUM	z.B. Oktober bis März
KOSTEN	Kosten pro Teilnehmer und Lektion
WEITERES	z.B. Website

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)

WINTERFIT.INFO
HALTE DICH FIT

WINTERFIT
DES SCHWEIZERISCHEN
TURNVERBANDES

Winterfit Vitality ist ein spielerisches Ganzkörpertraining, welches die Vitalität und damit die Lebensqualität im Alter erhaltet oder gar verbessert. Die Trainingslektionen sind für Personen im reiferen Alter, die Freude am Sport haben und die ihre eigene Gesundheit und Fitness fördern wollen, konzipiert.

Winterfit Vitality ist unser Beitrag zur Gesundheitsförderung und Verletzungsprävention.

Das neue Winterfit Vitality bietet die Möglichkeit, mit Sport und Bewegung Körper und Geist fit zu halten. Die Kombination von Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit fördert die Vitalität und steigert damit die Lebensfreude. Die jeweils auf 60 Minuten ausgelegten Lektionen verfolgen einen klaren Aufbau. Die Freude am Sport, der soziale Zusammenhalt und die Geselligkeit stehen während dem Training im Vordergrund.

MIT SPORT UND BEWEGUNG FIT UND GESUND BIS INS HOHE ALTER!

KONTAKT	Ansprechspartner
WO	Turnhalle, Ort
WANN	Daten, Uhrzeit
ZEITRAUM	z.B. Oktober bis März
KOSTEN	Kosten pro Teilnehmer und Lektion
WEITERES	z.B. Website

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)