



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 Ausdauer-elementen, die das individuelle Stehvermögen gezielt fordern.

WINTERFIT GAMES

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

VORTEILE FÜR DEINEN VEREIN:

- geringer Vorbereitungsaufwand*
- keine Kosten*
- fördert die Mitgliedergewinnung*

WINTERFIT.INFO

(Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.)