

## Spass und Freude an der Bewegung

Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in viele Varianten des Turnens. Von „A“ wie **Ausdauer** bis „Z“ wie **Zumba** wird zu den **Trainings-Circuits des STV** ein breites Spektrum geboten.

Das Angebot richtet sich gleichermassen an Mitglieder wie auch an Nicht-Vereinsmitglieder. (ab 12 - 99 Jahre)

**Wir bringen Sie fit in und durch den Winter!**

**Jeden Mittwoch**

(ab dem 22. Oktober 2014 - 1. April 2015)

**19.00 Uhr - 20.00 Uhr**

### Kosten

(keine Mitgliedschaft notwendig,  
auch Einzellektionen möglich)

Fr. 50.— (für die ganze WinterFit-Saison)

Fr. 10.— (für die Einzellektion)

Fr. 40.— (für STV Lichtensteig Mitglieder)

Winterfit ist das wöchentliche Ganzkörpertraining – in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Turnverband und der Suva.

Die Trainings finden in der Freudeghalle statt.  
(Versicherung ist Sache der Teilnehmer)

**Trainingsprogramm und Anmeldung**

**[www.stvlichtensteig.ch](http://www.stvlichtensteig.ch)**

**Info**

