

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 Freudegg Halle statt.
(Versicherung ist Sache der Teilnehmer)

Trainingsprogramm und Anmeldung

www.stvlichtensteig.ch

Info

