

Präventionspartner

suvaliv

Sichere Freizeit



 **WINTERFIT**

www.winterfit-fitenhiver.ch

Winterfit – das Training für alle

Fit, verletzungsfrei und zufrieden durch den Winter. Winterfit ist das wöchentliche Ganzkörpertraining des STV für alle Vereinsmitglieder und für die ganze Bevölkerung. Das Training ist ideal, um im Winter fit zu bleiben und auch für die Abfahrt auf der Skipiste parat zu sein. Denn wer sich regelmässig bewegt, bleibt körperlich und geistig in Form.

Winterfit startet Anfang Oktober. Das wöchentliche Ganzkörpertraining à 60 Minuten läuft über 9 bis 15 Wochen und endet im März 2016.

Der STV liefert euch im Voraus für jede Woche eine fixfertige Lektion. Jede Lektion ist in den Stufen leicht, mittel, und anspruchsvoll verfügbar, je nach Niveau eures Vereins. Sie umfasst ein Einlaufen, ein Circuit mit Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen und ein abschliessendes Auslaufen.

Winterfit ist für euren Verein gratis. Und weil auch Nichtmitglieder bei Winterfit mitmachen können, bietet es euch die Chance, die Bevölkerung neugierig zu machen und Neumitglieder zu gewinnen. Dabei unterstützen wir euch mit Vorlagen für Flyer, Inserate und Plakate.

Interessiert an einem effizienten Wintertraining für eure Mitglieder, das auch offen ist für die Bevölkerung – und euch so neue Mitglieder bringt? **Dann meldet euren Verein ab 10.8.2015 an!**

Klickt euch ein unter
www.winterfit-fitenhiver.ch

Dort findet ihr das Anmeldeformular und alle weiteren Infos zum Winterfit.