



## WINTERFIT FÜR FRAUEN

### WINTERFIT TRAINING

Winterfit Training bietet die optimale Möglichkeit, damit die Gelenke in den kälteren Monaten nicht einfrieren.

### KLASSISCH UND BEWÄHRT

Ob «Einfach», «Mittel» oder «Anspruchsvoll», mit Winterfit Training ist für jedes Aktivitätsniveau das Richtige vorhanden.

Die Kombination von Kraft, Koordination und Beweglichkeit verleiht Winterfit Training einen frischen und ganzheitlichen Charakter, der überzeugt. Die Lektionen verfolgen einen klaren Aufbau. Die über 15 Wochen ansteigende Intensität ermöglicht eine zusätzliche Steigerung des individuellen Fitnesslevels und Wohlbefindens.

### AUF DEN GESCHMACK GEKOMMEN

### WINTERFIT CROSS

Das intensive und abwechslungsreiche Trainingsprogramm fordert und fördert die maximale Leistungsfähigkeit jedes Teilnehmenden.

### POWER DICH FIT

Das hochpulsige Winterfit Cross bietet eine Form von Training, mit dem die Essenz der Kraft in all ihren Formen entdeckt werden kann. Die Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining in den verschiedensten Ausprägungen und Varianten belastet die Muskulatur und den gesamten Kreislauf in einer höchst intensiven Weise. Innerhalb einer Lektion werden die körperlichen Fähigkeiten einmal anders gefordert.

### EIN TRAINING BIS AN DIE LEISTUNGSGRENZE!

Du bist herzlich eingeladen, am **Winterfit TRAINING und CROSS** teilzunehmen!

**Die Winterfit-Turnstunden sind öffentlich und finden immer am Mittwoch statt.**

**Wir freuen uns auf dich!**

Willst du mehr wissen? Hier findest du alle Infos:  
[www.winterfit.info](http://www.winterfit.info)

Miriam Hutter 079 754 21 08  
Claudia Engelberger 079 361 73 03

<b>Kontakt</b>	Frauenriege Moosseedorf <a href="http://www.fr-modo.ch">www.fr-modo.ch</a>
<b>Kosten</b>	CHF 6.00 pro Abend
<b>Wo Wann Zeitraum</b>	Moosseedorf, Turnhalle Staffel II 20:20 Uhr – 21:50 Uhr immer Mittwoch vom 18.10.2023 – 21.02.2024

