



## Winterfit – Turn dich fit

### Turn dich fit und starte gewappnet in den Winter!

Ort:	Turnhalle Oberstufe Bremgarten
Tag:	immer Donnerstag
Zeit:	20.00 bis 21.00 Uhr
Erstes Training:	25. Oktober
Letztes Training:	28. März
Mitmachen:	Erwachsene Personen unabhängig eines Fitnessgrades sind willkommen
Kursleiterteam von:	3047 bewegt und Fitpoint

Die elementaren Bestandteile Kraft, Koordination und Beweglichkeit vereint in einem funktionellen Training für Alle.

Trainiere deinem Leistungsniveau entsprechen innerhalb einer Gruppe. Die drei Schwierigkeitsstufen machen dies möglich. So können alle Teilnehmenden individuell gefördert werden.



Kurskosten:	Fr. 5.- pro Abend (wird in der Halle direkt bezahlt) STV Mitglieder kostenlos
Versicherung:	ist Sache der Teilnehmenden
Weitere Infos	Website <a href="http://www.3047bewegt.ch">www.3047bewegt.ch</a> oder: <a href="mailto:regina.beeler@bluewin.ch">regina.beeler@bluewin.ch</a>

Regina Beeler  
Sportkoordinatorin