



**TRAINING**



**GAMES**

Präventionspartner: **suva**

## 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

Du bist herzlich willkommen, am **Winterfit TRAINING und GAMES** teil zu nehmen!

**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

### WINTERFIT GAMES

Hoch, runter, links, rechts und Punkt! Gesunder Wettkampfgeist und eine Prise Ehrgeiz bringen Zunder ins Spiel.

### SCHNELL, AGIL UND FLINK

In den Spportsportarten Volleyball, Korb- / Basketball, Unihockey und «Burner-Games» bietet Winterfit Games ein neuartiges Trainingsgefüge. In jeder Sportart stehen mehrere Lektionen zur Auswahl, die sich jeweils durch ein funktionelles Aufwärmen, einen spezifischen Technikblock, einer Kräftigungssequenz und viel Spielzeit auszeichnen. Spielerisch wird der Körper trainiert und die eigene Leistung verbessert.

### LASST DIE SPIELE BEGINNEN!

**Kontakt:** Frauenriege Moosseedorf  
[www.fr-modo.ch](http://www.fr-modo.ch)

**Kosten:** CHF 6.00 pro Abend

**Wo:** Moosseedorf, Turnhalle Staffel II

**Wann:** 20:20 Uhr – 21:50 Uhr

**Zeitraum:** immer Mittwoch  
vom 16.10.2019 – 01.04.2020