

Präventionspartner

**suvaliv**

Sichere Freizeit



 **WINTERFIT**

[www.winterfit-fitenhiver.ch](http://www.winterfit-fitenhiver.ch)

## Winterfit hält dich in Schuss

Wie wär 's mit einem wöchentlichen Wintertraining? Dann mach mit bei Winterfit. Es macht Spass und bringt dich zwäg und munter durch den Winter.

### **Winterfit ist unser komplettes wöchentliches Ganzkörpertraining.**

Es ist unser Beitrag zur Gesundheitsförderung und Verletzungsprävention im Winter.

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

Jede Wochenlektion ist in die Stufen leicht, mittel und anspruchsvoll unterteilt. Alle drei Wochen wird das Training gesteigert. Es umfasst jeweils Circuits mit Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen. So bleibst du immer fit wie ein Skischuh. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

*Kribbelt es schon? Dann melde dich gleich an!*

[KONTAKT](#)

[KOSTEN](#)

[WO](#)

[WANN](#)

[ZEITRAUM](#)

Willst du mehr wissen? Hier findest du alle Infos: