



NEU

WinterFit mit HIIT: High-Intensiv-Intervall-Training

WinterFit ist ein ganzheitliches Circuit-Körpertraining mit intensiven Intervallen und kurzen Regenerationsphasen. Die perfekte Kombination aus Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Die Intensität kann jeder selbst bestimmen > es eignet sich somit für alle.

WinterFit ist ein Beitrag des Turnvereins Opfikon-Glattbrugg zur Gesundheitsförderung und Verletzungsprävention im Winter.

- Teilnahme** Offen für alle Damen und Herren ab 16 Jahren
Ohne Anmeldung
- Trainingsdaten** 03.10. – 19.12.2017 und 09.01. – 30.01.2018
Jeden Dienstag (ausser am 17.10.) von 20:00 – 21:00 Uhr
15 Lektionen, Einstieg jederzeit möglich
- Ort** Turnhalle Halden, Glattbrugg (untere Halle)
Garderoben und Duschen stehen zur Verfügung
- Mitnehmen** Frottiertuch
- Kosten** Fr. 5.00 pro Training (bar bezahlen vor jedem Training)
- Auskunft** Thomas Kaiser, 079 192 00 06, praesident@tvopfikon.ch
www.tvopfikon.ch
- Versicherung** Versicherung ist Sache der Teilnehmer

WinterFit ist die ideale Vorbereitung für alle Wintersportler.

Unterstützt durch den Schweizerischen Turnverband und die SUVA.