



WINTERFIT DES STV

Vier ganzheitliche Programme für den Trainingsbetrieb von Oktober bis März. Durch die individuell anpassbaren Trainings werden alle Teilnehmenden gezielt gefördert.

WINTERFIT TRAINING

Kraft- und Koordinationstraining vereint mit Elementen zur Verbesserung der Beweglichkeit.

WINTERFIT CROSS

Kombination von Kraft- und Ausdauer-elementen, die das individuelle Stehvermögen gezielt fordern.

WINTERFIT GAMES

Spielsportarten gekoppelt mit Kraft- und Stabilisations-training und einer guten Prise Wettkampfgedanke.



- Kontakt:** Anmeldung: Marco Senn 079 784 16 12
- Wo:** Turnhalle Tobelmühle Davos Platz
- Wann:** Dienstags 20.00 – 22.00 Uhr
- Zeitraum:** 20.11.2018 – 5.3.2019
- Kosten:** Nicht Mitglieder TV Davos bezahlen Fr. 5 pro Abend
- Weitere Informationen:** www.turnvereindavos.ch

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden