

# Winterfit 2018



**Winterfit – Fit, verletzungsfrei und zufrieden durch den Winter**



**Das wöchentliche Wintertraining des STV Brunnadern zusammen mit dem Skiclub Brunnadern**

**Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr, Turnhalle Haselacker Brunnadern**

Nach den Feiertagen und den gemütlichen Stunden mit Freunden und Familie hat sich so einiges an feinem auf unseren Rippen niedergelassen. Nicht dass wir uns daran gewöhnen könnten, doch ehe man sich versieht, steckt man schon voll im Winterspeck. Es sei denn ...

## **Du machst mit bei Winterfit**

Winterfit ist das wöchentliche Ganzkörpertraining des STV in Zusammenarbeit mit der [Suva](#). Es ist offen für Vereinsmitglieder wie dich und für die ganze Bevölkerung. Das Training ist ideal, um im Winter fit zu bleiben und bereit in den kommenden Frühling zu starten. Denn wer sich regelmässig bewegt, bleibt körperlich und geistig in Form und beugt Verletzungen vor. Winterfit ist der aktive Beitrag des STV zur Gesundheitsförderung und Verletzungsprävention.

Das Training läuft ab 9. Januar 2018 für 8 Wochen bis Ende Februar 2018.

**Es ist für alle kostenlos.**

## **So funktioniert's**

Jede Wochenlektion von Winterfit dauert mindestens 60 Minuten und lässt sich je nach Angebot in die Stufen leicht, mittel und anspruchsvoll unterteilen. Alle drei Wochen steigert sich das Training. Es umfasst jeweils Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen. So bleibst du stetig am Ball und kannst deine eigenen Fortschritte direkt miterleben.