

Winterfit 2025

Die Blätter fallen langsam und der Herbst ist nun doch da.
Bevor wir es uns nur noch vor dem Kamin gemütlich machen,
packen wir es an, mit 6 neuen und sportliche Lektionen.
Damit holen wir uns Fitness für die Skipiste, Langlaufloipe, Winter-
Wanderwege oder auch nur für Deinen persönlichen Alltag.

Donnerstags 20.15 - 21.15 Uhr - Turnhalle Grossacher / Winkel

Daten: 23. Oktober 30. Oktober 6. November
13. November 20. November 27. November

Teilnahme ab 16 Jahren bis ??, keine regelmässige Teilnahme Pflicht
(Kein An- oder Abmelden nötig)

Tenü Sportkleidung, Sportschuhe und Handtuch reichen
wer hat, darf auch seine eigene Sport-/Yogamatte Mitnehmen

Coach Carlo Bolli, Group Fitness Instruktor SAFS

Trainings: Die Trainings werden im Bereich Intervall- Zirkeltraining (Bootcamp) und
Pyramidentraining (AMRAP) stattfinden.

*Bedeutung: Funktionelles Training - eine alltagsrelevante und sportübergreifende Trainingsform,
die komplexe Bewegungsabläufe beinhaltet - mehrere Gelenke und Muskelgruppen
werden gleichzeitig beansprucht. Die Einheiten werden möglichst abwechslungsreich
gestaltet und die Intensität kann individuell angepasst werden.*

Kosten:

Dank finanziellem Zustupf der Gemeinde Winkel, bleibt der Kostenbeitrag pro Abend bei 5.- CHF.
Dieser «Fünfliber» geht vollumfänglich, zu Gunsten einer oder mehrere wohltätige Organisationen,
die wir auch dieses Jahr gemeinsam bestimmen werden.

Tun Sie sich und anderen Gutes, packen Sie die Sporttasche, kommen Sie vorbei und machen Sie
unverbindlich mit.

Fragen richten Sie direkt an
Skiturnen@sportclub-winkel.ch
www.Sportclub-Winkel.ch

