

## WINTERFIT DES STV

Der Turnverein Davos bietet ein ganzheitliches Winterfit-Training an von November bis Februar. 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 fördern.



### WINTERFIT GAMES

Spisportarten gekoppelt mit Kraft- und Stabilisationstraining und einer guten Prise Wettkampfgedanke.

**Anmeldung:** Marco Senn, 079 784 16 12

**Wo:** Turnhalle Zürcher RehaZentrum Clavadel

**Wann:** freitags 20 - 22 Uhr

**Daten:** **22.11., 29.11., 6.12.2019**

**10.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 28.2.2020**

**Kosten:** Nicht-Mitglieder des TV Davos zahlen Fr. 5.-- pro Abend. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.