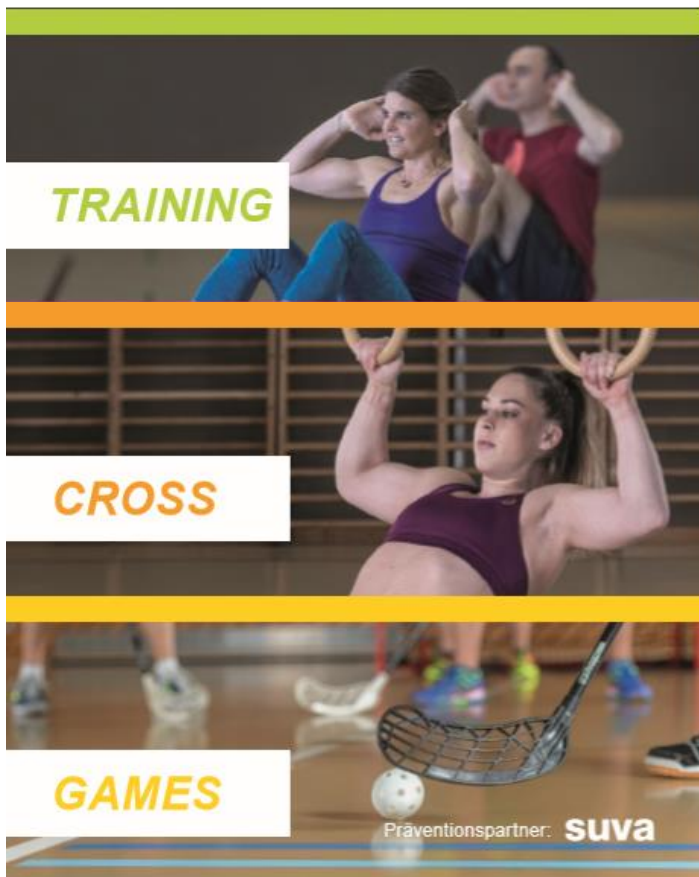


WINTERFIT DES TURNVEREIN DAVOS

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: TV Davos 079 784 16 12

Wo: Sporthalle Arkaden

Wann: Dienstags 20.00 – 22.00 Uhr

Daten: 1. November -21. Februar

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

