

## WINTERFIT mit dem Turnverein Davos

Der Turnverein Davos bietet ein ganzheitliches Winterfit-Training von November bis Februar an. 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 Davos
- Wann:** Dienstags 20.00 – 22.00 Uhr
- Daten:** 7. November 2023 -20. Februar 2024
- Kosten:** Nicht-Mitglieder des TV Davos zahlen Fr. 5.-- pro Abend. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

