



Winterfit Cross vom TV Gsteig-Feutersoey
Die persönlichen Leistungsgrenzen ausloten.

Lust auf Bewegung und Spass mit Gleichgesinnten zu einem attraktiven Preis? Winterfit Cross ist ein hochpulsiges, maximalbelastendes Variantentraining. Die Trainingslektionen sind für körperlich sehr aktive und leistungsfähige Personen, die eine neue Herausforderung suchen und die ihre persönlichen Grenzen immer wieder aufs Neue ausloten wollen.

Der Schweizerische Turnverband hat zusammen mit der SUVA als Unterstützung für die Leiterinnen und Leiter der Turnvereine, das Winterfit ins Leben gerufen. Während der Entwicklung der Winterfitprogramme wurde grosse Sorgfalt auf die Ganzheitlichkeit des Trainingsaufbaus sowie der Trainingsinhalte gelegt. Mit dem Ziel Trainingsprogramme zu schaffen, die sowohl, die physischen Aspekte von Kraft, Koordination, Beweglichkeit, aber auch, die individuellen Gegebenheiten der Vereine, erfüllen. Mit Hilfe von sportwissenschaftlichen Fachexperten wurden drei Trainingsprogramme erarbeitet und in der Praxis getestet. Das Resultat lässt sich sehen. Garantierte Qualität für die Teilnehmer und Funktionalität in der Turnhalle für die durchführenden Vereine.

Das Winterfit Cross findet jeweils am Donnerstag um 20:00 Uhr in der Turnhalle Gsteig statt und kostet für Nichtmitglieder Fr. 5.00