

Winterfit Training für alle



Winterfit Training ist die perfekte Kombination aus Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Personen jeden Alters und unabhängig eines Fitnessgrades sind willkommen. Dem Spass an der Bewegung mit Gleichgesinnten wird gebührend Rechnung getragen.

Die Männerriege Seegräben hat auch in diesem Jahr ein vielseitiges Winterfit Trainingsprogramm für alle Interessierten zusammengestellt. Wir freuen uns auf eure rege Teilnahme!

WO? In der Turnhalle Seegräben
WANN? Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr
November 2023 – Februar 2024

Siehe: www.tvas.ch