



WINTERFIT - das Training für alle

Fit, verletzungsfrei und zufrieden durch den Winter. Winterfit ist das wöchentliche Ganzkörpertraining des STV/TVBS für alle Vereinsmitglieder und die ganze Bevölkerung. Das Training ist ideal, um im Winter fit zu bleiben und auch in der Abfahrt auf der Skipiste parat zu sein. Denn wer sich regelmässig bewegt, bleibt körperlich und geistig in Form.

Datum: 4. Dezember 2019 - 19. Februar 2020 (kein Kurs während den Schulferien)

Zeit: 20:15 – 21:15

Ort: Bäumlihof Gymnasium, Zu den drei Linden 80, 4058 Basel

Themen: Eine 60-minütige Lektion, die ein Einlaufen, ein Circuit mit Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen und ein abschliessendes Auslaufen umfasst.

Zielgruppe: TVBS Mitglieder, Turnerinnen und Turner und die ganze Bevölkerung von 16-99 Jahren

Kosten: Der Pauschalpreis von CHF 50.- kann am ersten Tag vor Ort bezahlt werden.

Verpflichtende Anmeldung beim Turnverband Basel-Stadt bis zum 27. November, unter E:Mail raquel.cosconas@tv-bs.ch

Als Bestätigung bekommst du die Daten der Lektionen und die Turnhallennummer. Sollte der Kurs ausgebucht sein, werden wir dich auch informieren.

.....

Anmeldung

Verein:.....

Name:..... Vorname.....

E- Mail:.....