



G+S Winterfit



Mittwoch 20:00 bis 21:00 Uhr
Wauwil, Zentrum Linde

- für Frauen und Männer
- Fitness, Spass, Gesundheit, Begegnung, Gymnastik + Spiele
- in deinem Tempo und auf deinem Level trainieren und ausprobieren
- ohne Vereinsbeitrittspflicht
- Kostenbeitrag CHF 120
- ein Probetraining kostenlos
- anschliessend Möglichkeit zum Spiel

Datum	Programm	Datum	Programm
18.10.23	Kick Off (TRX, Crossfit, Faszien)	10.01.24	Mattenworkout
25.10.23	Body Drill	17.01.24	Core Power
01.11.23	Fitboxen	24.01.24	Mondschein-Wanderung
08.11.23	Tabata	31.01.24	Fitgymnastik TAF
15.11.23	Zirkel Training	21.02.24	Fitgymnastik Step
22.11.23	Functional Training	28.02.24	Fitgymnastik Softball
29.11.23	Fitgymnastik Softball	06.03.24	Tabata
06.12.23	Body Drill	13.03.24	Fitgymnastik TAF
13.12.23	Zumba	20.03.24	Zumba
20.12.23	Weihnachtspower	27.03.24	Body Drill

Professionelle Leitung und Kooperation:

- Adela Ziegler (Zumba) 077 253 40 48
- Esther Glanzmann (Fitgymnastik Softball, Fitgymnastik TAF Training All-round Functional, Fitgymnastik Step) 079 757 41 21
- Roland Müller (TRX, Crossfit, Faszien, Body Drill, Fitboxen, Tabata, Zirkel Training, Weihnachtspower, Mondschein-Wanderung) rolimueller.ch 076 369 50 17
- PFGM Physiotherapie & Medical Fitness (Functional Training, Core Power) pfgm-fitness.ch 041 980 55 00