



Möchtest Du Dich einmal pro Woche in einer aufgestellten Gruppe sportlich betätigen?

Bevorzugst Du polysportive Turnstunden?

Dann bist genau richtig beim Fit & Fun des STV Wil's

Wir sind Frauen im besten Alter (30+) und turnen jeweils am Mittwochabend (20:00 – 21:30) in der Lindenhofturnhalle in Wil.

Die Trainingsinhalte sind sehr vielfältig und so, dass jeder – unabhängig vom Fitnesslevel – mitturnen kann und ins Schwitzen kommt.

Hier ein kleiner Auszug der Lektion vom zweiten Halbjahr 2017:

- **Lauftraining**
- **Pilates**
- **Outdoor-Circuit**
- **Zumba**
- **Fit & Fun Training**
- **Praline-Kurs**

Du fragst Dich was Fit & Fun Training ist?

Fit & Fun kann ganz einfach beschrieben werden – **Kondition, Spiel und Spass.**

Einmal pro Jahr nehmen wir an einem Turnfest teil und die Fit & Fun Trainings dienen als Vorbereitung dazu. In diesen Trainings sind wir jeweils eine zusammengewürfelte Gruppe bestehend aus der Aktiv-, Frauen- und Männerriege. Wir sind schon ein wenig ehrgeizig, aber der gesellige Teil kommt nie zu kurz und der Spass steht im Vordergrund 😊.

Die Fit & Fun Saison (intensive Trainings) startet in der Regel im April und endet im Sommer nach dem Turnfest. Die Teilnahme am Turnfest ist jedoch nicht zwingend und es ist problemlos möglich auch während der Fit & Fun Saison sich sportlich zu betätigen.

Haben wir Dein Interesse geweckt? Wir würden uns sehr freuen wenn Du bei uns ein Schnuppertraining machen würdest – und falls Du weitere Informationen benötigst, kannst Du Dich ungeniert an mich wenden.

Sportliche Grüsse
Christine Leu