



Power Fit – Hallentraining

Saison 2023-2024

Auch in diesem Winter möchten wir uns wieder auf die Skisaison vorbereiten. Mit primär Kraft- und Kraftausdauer-Übungen machen wir uns fit für alle Schneesportarten.

Start: 18.10.2023	Ende: 03.04.2024	jeweils am Mittwoch
Zeit: 19.00 bis ca. 20.15 Uhr	Ort: Turnhalle Breite, Rothrist	

Es findet **kein Training** in den Schulferien statt. Dies sind folgende Daten:

27.12.2023 - 03.01.2024 - 31.01.2024 - 07.02.2024

Das Leiterteam freut sich auf die Trainings mit euch.



Susanne, Martin, Megi und neu, nicht auf dem Photo, Waia

Für Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung

Martin Stalder

079 667 47 22

stalder64@gmail.com