



# Power Fit – Hallentraining

Saison 2022-2023

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: 19.10.2021	Ende: 05.04.2022	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:

**28.12.2022 - 04.01.2023 - 01.02.2023 - 08.02.2023**

Das Leiterteam freut sich auf die Trainings mit euch.



Susanne, Martin, Megi

Für Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung

Martin Stalder

079 667 47 22

stalder64@gmail.com