



Power Fit – Hallentraining

Saison 2024-2025

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: 16.10.2024	Ende: 02.04.2025	jeweils am Mittwoch
Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr	Ort: Turnhalle Breite, Rothrist	

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

25.12.2024 / 01.01.2025 / 29.01.2025 / 05.02.2025

Das Leiterteam freut sich auf die Trainings mit euch.



Susanne, Martin, nicht auf dem Photo, Waia

Für Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung

Martin Stalder

079 667 47 22

stalder64@gmail.com