

Der Sportverein Udligenswil organisiert jeweils dienstags ab dem 7. November 2017 ein



## **Winterfit in Form eines HIIT**

**HIIT (high intensity interval training) ist ein ganzheitliches Körpertraining, das aus intensiven Intervallen in Kombination mit kurzen Regenerationsphasen besteht. Die Intensität kann jeder selbst bestimmen.**

**Teilnehmer** Das Training ist offen für alle Damen und Herren ab 15 Jahren.  
Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

**Trainingsdaten** **Vom 7.11. bis 19.12.2017, jeweils dienstags von 19:45 Uhr bis 20:45**

**Trainingsort** Turnhalle Udligenswil  
Garderoben stehen zur Verfügung

**Kosten** CHF 5.– pro Training (bar bezahlen)  
Mitglieder des SVU sind gratis

**Leiter** Philipp Petermann

**Auskunft** Markus Hofmann 041 370 03 27 oder  
info@SportvereinUdligenswil.ch

**Versicherung** Versicherung ist Sache der Teilnehmer.  
Der Sportverein lehnt jede Haftung ab.

