

Der Sportverein Udligenswil organisiert jeweils dienstags ab dem 30. Oktober 2018 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 30.10. bis 18.12.2018, jeweils dienstags 19:15 Uhr, Dauer max. 1 Stunde

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.

