



**suvaliv**  
Sichere Freizeit

# Winterfit

**Was:** Winterfit-Vitality ist ein spielerisches Ganzkörpertraining. Für Frauen und Männer im reifen Alter. Es beinhaltet die elementaren Bestandteile Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Halte Dich fit, denn jede Bewegung tut gut und ist wichtig für Körper und Geist. Das neue Trainingsprogramm fördert die Fitness und ermöglicht Dir die Lebensqualität im Alter zu erhalten oder gar zu verbessern.

**Wann:** jeden Donnerstag, ab 19. August 2021

**Wo:** Rebacker 2 Turnhalle Münsingen  
18:00 - 19:00 Uhr ( ohne Anmeldung )

**Kosten:** Fr. 5.- pro Lektion  
Versicherung ist Sache des Teilnehmers!

**Auskunft:** Kurt Reinhard STV Sen. Sportinstruktor  
Tel: 079 767 07 26  
Mail: [kurt.reinhard@gmx.net](mailto:kurt.reinhard@gmx.net)