

Der Sportverein Udligenswil organisiert jeweils dienstags ab dem 3. November 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. Es eignet sich somit für jedermann.**

Teilnehmer	Das Training ist offen für alle Damen und Herren ab 15 Jahren. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.
<b>Trainingsdaten</b>	<b>Vom 3.11. bis 15.12. jeweils dienstags von 19:15 Uhr bis 20:05</b>
Trainingsort	Turnhalle Udligenswil Garderoben stehen zur Verfügung
Mitnehmen	Frottiertuch Gymnastikmatte, wenn vorhanden
Kosten	CHF 5.00 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.

