

Der Sportverein Udligenswil organisiert jeweils dienstags ab dem 22. Oktober 2019 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 22.10. bis 10.12.2019, 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** Philipp Vontavon 076 528 88 32 oder
info@SportvereinUdligenswil.ch
- Versicherung** Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
Der Sportverein lehnt jede Haftung ab.

