



## WINTERFIT - das Training für alle

Fit, verletzungsfrei und zufrieden durch den Winter. Winterfit ist das wöchentliche Ganzkörpertraining des STV/TVBS für alle Vereinsmitglieder und die ganze Bevölkerung. Das Training ist ideal, um im Winter fit zu bleiben und auch in der Abfahrt auf der Skipiste parat zu sein. Denn wer sich regelmässig bewegt, bleibt körperlich und geistig in Form.

Leitung:	Fabienne Baer, Fitnessinstructorin
Datum:	6. Dezember 2023 - 7. Februar 2024 (kein Kurs während den Schulferien)
Zeit:	20:15 – 21:15
Ort:	Bäumlihof Gymnasium, Zu den drei Linden 80, 4058 Basel
Themen:	Eine 60-minütige Lektion, die ein Einlaufen, ein Circuit mit Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen und ein abschliessendes Auslaufen umfasst.
Teilnehmerzahl:	mind. 10 Teilnehmer*innen sind erforderlich
Zielgruppe:	TVBS Mitglieder, Turnerinnen und Turner und die ganze Bevölkerung von 16-99 Jahren
Kosten:	Pauschalpreis CHF 50.- . Kann am ersten Tag vor Ort bezahlt werden.

**Verpflichtende** Anmeldung beim Turnverband Basel-Stadt bis zum **30. November**, unter E-Mail [franziska.gebler@tv-bs.ch](mailto:franziska.gebler@tv-bs.ch)

**Abmeldungen** haben schriftlich, telefonisch oder per E-Mail zu erfolgen. Wir verrechnen für Abmeldungen ohne Stellen eines Ersatzteilnehmers: 5 Tage vor Kursbeginn: Fr. 20.-, am Kurstag oder unentschuldigte Absenz: Fr. 50.-. Es ist möglich, ohne Mehrkosten eine\*n Ersatzteilnehmer\*in zu stellen.

**Kein Kursgeld** wird belastet, sofern wichtige Gründe wie z.B. bei Krankheit/Unfall (ärztliches Zeugnis muss beiliegen), Todesfall in engster Familie, usw. nachgewiesen werden können.

.....  
Anmeldung

Verein:.....

Name:..... Vorname:.....

E- Mail:.....