



Damenriege Hallwil 1943

Turnverein STV Hallwil 1887

Freitag-Polysport

Trainingsort

Turnhalle Hallwil

Trainingszeit

20.30 bis 22:00 Uhr

Trainingsinhalte

Hauptakzente liegen hier in der allgemeinen Fitness und Spiel. Diverse Spiele wie Unihockey, Basketball, Fussball, Badminton, Volleyball, etc., aber auch Koordinationsübungen, Beweglichkeit, Kraft-Circuit-Training.

Trainingskonzept

Wir verbessern unsere Fitness in der Halle und haben Spass bei Mannschaftsspielen. Parallel dazu trainieren wir unsere Kondition, Beweglichkeit, Koordination und kräftigen unsere gesamte Muskulatur. Spass und körperliche Aktivität stehen im Vordergrund, nicht das Gewinnen. Fairness steht bei uns an oberster Stelle.

Zielgruppe

Das Training richtet sich an Erwachsene, welche gerne in der Halle fairen Mannschaftssport betreiben. Motivation steht klar über Leistung.

Ein regelmässiger Besuch ist gerne gesehen, aber nicht erforderlich. Ausfälle wegen Geschäftsreisen, «Kindertumult», Müdigkeit usw. ist somit kein Problem und genau auch dafür gedacht, dass auch unruhige Lebensabschnitte sportlich und gesellschaftlich abgedeckt werden können.

Für ein Probetraining dürft ihr euch gerne bei mir melden.

Kosten

Erste zwei Monate (max. 8 Trainings) jeweils kostenlos als «Probetrainings». Danach ist bei regelmässigem Besuch ein Jahresbeitrag von CHF 40.-/Jahr erwünscht.

Als Mitturner:in wirst du an alle Anlässe des STV Hallwil (Chlaushöck, GV, etc.) eingeladen, hast Stimmrecht bei Vereinsabstimmungen und profitierst von entsprechenden Vergünstigungen.

Organisation und Kontakt

Ursina Wind (ursinawer@bluewin.ch)