



## FIT & Gesund

Komm bei unseren Trainingseinheiten vorbei!

<b>WAS</b>	<b>Fit durch den Winter</b>
<b>WANN</b>	Mittwochs, 17.30- 18.15 Uhr, ab 8. Jänner 2025
<b>WO</b>	Bewegungsraum YCRhd Fußach
<b>FÜR WEN</b>	Alle YCRhd Mitglieder; von Jugendsegler:innen über Yachtsegler:innen bis zu den Clubheimbesucher:innen;

Wir sporteln gemeinsam in unserem großartigen Bewegungsraum. Nach einem kurzen Warm-up trainieren wir entweder gezielt unsere Kraft oder wir mobilisieren uns und stärken den Rücken. Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz und es ist für jeden - egal welches Fitnesslevel, egal welches Alter- was dabei. Setzt gleich euren guten Neujahrsvorsatz um!



Start ist der Mittwoch, der 8. Jänner 2025! Wer hat bringt bitte eine Sportmatte mit.

**Mitbringen:** gute Laune, Sportschuhe, Sportmatte oder Handtuch und Trinkflasche!



### **Weitere Informationen bei:**

Yacht Club Rheindelta  
Trainerin- Nicole Lackner  
0699/1929 0960

**ACHTUNG: mit den Jugendsegler:innen würde ich bereits um 17:00 Uhr mit Spielen starten!**