**Vorschlag Pressetext**

Winterfit Vitality vom Name des Turnvereins

*Mit Sport und Bewegung fit und gesund bis ins hohe Alter.*

Winterfit Vitality ist ein spielerisches Ganzkörpertraining, welches die Vitalität und damit die Lebensqualität im Alter erhaltet oder gar verbessert. Die Trainingslektionen sind für Personen im reiferen Alter, die Freude am Sport haben und die ihre eigene Gesundheit und Fitness fördern wollen, konzipiert.

Der Schweizerische Turnverband hat für Leiterinnen und Leiter der Turnvereine, im Jahre 2013 das Trainingsprogramm Winterfit ins Leben gerufen. Mit dem Ziel fixfertige und kostenlose Trainingslektionen zu schaffen, welche immer wieder neu an die Bedürfnisse der Vereine und deren Mitglieder angepasst werden. Mit Hilfe von sportwissenschaftlichen Fachexperten wurden die fünf Programme Training, Vitality, Dance, Cross und Games erarbeitet. Winterfit bietet mit den fünf Bereichen vielseitige Möglichkeiten und das Resultat lässt sich sehen. Mittlerweile bewegen sich rund 10‘000 Turnende pro Saison zu Winterfit, um gemeinsam in der Gruppe mit Gleichgesinnten Sport zu treiben und Spass an der Bewegung zu haben. Die garantierte Qualität für die Teilnehmer und die Funktionalität in der Turnhalle für die durchführenden Vereine wird von allen Beteiligten geschätzt.

Das Winterfit Vitality findet jeweils am Mittwoch um xx.xx Uhr in der Musterhalle in Muster statt und kostet für Nichtmitglieder Fr. x.

Kontaktperson Verein