



Gratis
Schnupper-
Training

fit4seasons.ch



WaldFitness

«functional outdoor trainings» in der Gruppe

Ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining in der Natur
mit Fokus auf Kraft und Ausdauer, und dem Spass an der Bewegung



- Was** | Kombination aus Cardio, Kraft-, Mobilisations- und Balanceübungen
- Wie** | Kleingruppe von mindestens 3 bis maximal 8 Teilnehmern, bei jedem Wetter (Ausnahme bei Sturm: Alternativprogramm via Zoom)
- Wo** | Draussen auf den Waldwegen und Plätzen von Oberwil-Lieli, Treffpunkt beim Parkplatz Schulhaus Falter (bei der Vitaparcourstafel Nr. 15)
- Wann** | 13. Oktober 2025 bis 3. April 2026 (ohne Schulferien und Feiertage, ausgenommen Karfreitag)
WaldFitness «Runners 1», Montag 18.30 – 19.30 h
WaldFitness «Runners 2», Freitag 8.30 – 9.30 h
(sämtliche Daten siehe Website «Aktuell»)

Voraussetzungen | Freude an der Bewegung in der Natur, sich gesund und im Allgemeinen fit fühlen. Zudem mindestens 10 Minuten am Stück Joggen können.

Mitnehmen | Dem Wetter angepasste Sportkleider, Joggingsschuhe, Wasserflasche

Kosten | 425.– pro Kurs (21 Trainings à 60 Minuten)

Versicherung | Ist Sache der Teilnehmer

Leitung | Martina Züfle

Anmeldung | Bitte via **078 795 69 98** oder **info@fit4seasons.ch**

Schnuppertraining | Gratis und unverbindlich, bitte vorher anmelden.

Freue dich auf abwechslungsreiche Trainings im und um den Wald! Gut für den Herzkreislauf, das Immunsystem, die Rückengesundheit, die Psyche, die Lunge, die Knochengesundheit, das Gleichgewicht, zum Ankurbeln diverser Stoffwechselfunktionen – positiv für dein Wohlbefinden!