

---

Lajileirit ja elämymatkat

## Kuukausittainen lajikoikeilu - Training for warriors TFW 2.6.

Training for warriors eli TFW on Yhdysvaltalaisen Martin Rooney'n kehittämä valmennusmetodi, joka kehitettiin alun perin huippu-urheilijoiden tarpeisiin, mutta sopii erinomaisesti myös tavalliselle liikkujalle. TFW yhdistää sekä kehon että mielen harjoittamista sekä tarjoaa välineen kaikille niille, jotka haluavat parantaa kuntoaan, suorituskykyään tai yleistä terveyttään -henkistä vahvuutta unohtamatta.

**4event**

[www.4event.fi](http://www.4event.fi)

