



Kurs: „Pisten-fit Spezial“

DSV Ski- & Snowboardschule – Abteilung Skisport

- Beginn:** 09.11.2022 – 10 x Mittwochs
- Uhrzeit:** 18.30 bis 19.30 Uhr
- Ort:** Hauptschule Pförring
- Gebühr:** 35 EUR (Vereinsmitglieder der Abteilung Skisport kostenfrei)
- Mitzubringen:** eigene Matte & Handtuch! Getränk.

Das volle Fahrvergnügen genießt nur, wer seine Muskeln gut trainiert hat und beweglich ist. Deshalb gilt für alle Skifahrer, Wintersportler und solche, die es werden wollen: Schön im Training bleiben!

In dieser abwechslungsreichen Stunde werden die Muskeln gestärkt, der Stoffwechsel aktiviert, die Kondition, Koordination sowie die Ausdauer trainiert. Ebenso beinhaltet es spezifische Übungen für die Beinmuskulatur, Rumpfkraftigung, Reaktionsübungen und Stretching.

PS: Gemäß den aktuellen Corona-Richtlinien. Wird bei Beginn des Kurses mitgeteilt.

Bitte um Anmeldung bei Trainerin:

Sabine Neumayer (E-Mail) sabine.neumayer@dsv-ski.de

Homepage www.dsv-ski.de