



Kurse

"Fit werden! Fit bleiben!" & "Workout und mehr!"

DSV Ski- & Snowboardschule – Abteilung Skisport

Beginn: 08.02.2023 – 10 x Mittwochs

Uhrzeit: Kurs 1: 18.30 - 19.30 Uhr, Kurs 2: 19.45 - 20.45 Uhr

Ort: Hauptschule Pförring - kleine Turnhalle

Gebühr: 20 EUR (für Vereinsmitglieder) bzw. 35 EUR / Kurs

Mitzubringen: eigene Matte, Handtuch, Getränk

Kurs 1 "Fit werden! Fit bleiben!"

In dieser Stunde stärken wir unsere Muskeln. Ziel ist es, unseren Körper in Form zu bringen und langfristig in Form zu halten. Durch einen Mix aus Übungen zur Kräftigung, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden alle Muskelgruppen trainiert, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Unser Kurs richtet sich an alle, die Spaß an der Bewegung haben oder einsteigen möchten.

Kurs 2 "Workout und mehr!"

Starte in ein Workout mit uns! Ein Workout mit verschiedenen Übungen, die vor allem die Körperregionen beanspruchen, die wir aufbauen wollen! Ein regelmäßiges, effektives und abwechslungsreiches Training hilft dabei, Bauchmuskeln aufzubauen, starke Beine zu erarbeiten und von der Schulter über die Arme bis zum Gesäß alles mitzunehmen. Zudem aktivieren wir den Stoffwechsel, und verbessern die Kondition und Koordination.

Nur mit Anmeldung bei DOSB-Übungsleiterin C – Allround Fitness

Trainerin: Christine Gößl (goesslchristine@yahoo.de)

Handy 0152-3170-2009 & WhatsApp