



# Kurs

## "Fit werden! Fit bleiben!"

DSV Ski- & Snowboardschule – Abteilung Skisport

- Beginn:** 21.02.2024 – 10 x Mittwochs  
bis 15.05.2024 (in den Ferien kein Kurs)
- Uhrzeit:** 18.30 - 19.30 Uhr
- Ort:** Hauptschule Pförring | kleine Turnhalle
- Gebühr:** 20 EUR (für Vereinsmitglieder) | 35 EUR
- Mitzubringen:** Handtuch, Getränk, eigene Matte

### **Kurs "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 und/oder einsteigen möchten. Wir setzen hier Schwerpunkte auf die Rückenmuskulatur!

**PS: Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich.**

**Im Anschluss "Workout und mehr" - Kurs für Ambitionierte**

**Anmeldung** bei DOSB-Übungsleiterin C – Allround Fitness

**Trainerin Christine Gößl** per Mail an [goesslchristine@yahoo.de](mailto:goesslchristine@yahoo.de) oder Handy 0152-3170-2009 & WhatsApp