



Kurs: „Pisten-fit Spezial“

Skigymnastik für Männer ~ Frauen ~ Kids

DSV Ski- & Snowboardschule – Abteilung Skisport

- Beginn:** 08.11.2023 – 10 x Mittwochs
- Uhrzeit:** 19.30 bis 20.30 Uhr
- Ort:** Hauptschule Pförring , Kleine Turnhalle
- Gebühr:** 35 EUR (Vereinsmitglieder der Abteilung Skisport kostenfrei)
- Mitzubringen:** Handtuch, Getränk, eigene Matte wer mag

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.

Bitte um Anmeldung bei Trainerin:

Christine Gößl (E-Mail goesslchristine@yahoo.de)

oder via Handy/WhatsApp unter **0152 3170 2009**

Homepage www.fcw-skisport.de