



Kurs

"Fit werden! Fit bleiben!"

DSV Ski- & Snowboardschule – Abteilung Skisport

- Beginn:** 08.11.2023 – 10 x Mittwochs
- Uhrzeit:** 18.30 - 19.30 Uhr
- Ort:** Hauptschule Pförring - kleine Turnhalle
- Gebühr:** 20 EUR (für Vereinsmitglieder) bzw. 35 EUR
- Mitzubringen:** Handtuch, Getränk, eigene Matte wer mag

Kurs "Fit werden! Fit bleiben!"

Wer sich auch über den Herbst fit und gesund halten will, ist hier herzlich Willkommen. Ob Workout, Körperspannung, Tabata-Training, HIIT-Training, Training mit Kurzhanteln - alles wird abwechslungsreich mit viel Ehrgeiz trainiert und kennengelernt.

Teilnehmen können sowohl Mitglieder als auch Nichtmitglieder. Und der Spaß steht neben dem schweißtreibenden Training steht's im Vordergrund.

PS: Schnupperstunde jederzeit möglich.

Im Anschluss - "Pisten-fit Spezial" Kurs - für Ambitionierte =)

Anmeldung bei DOSB-Übungsleiterin C – Allround Fitness

Trainerin Christine Gößl per Mail an goesslchristine@yahoo.de oder

Handy 0152-3170-2009 & WhatsApp