



Kurs

"Fit werden! Fit bleiben!"

DSV Ski- & Snowboardschule – Abteilung Skisport

- Beginn:** 05.06.2024 – 7 x Mittwochs
bis 17.07.2024
- Uhrzeit:** 18.30 - 19.30 Uhr
- Ort:** Hauptschule Pförring | kleine Turnhalle
- Gebühr:** 14 EUR (für Vereinsmitglieder) | 24,50 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 oder Handy 0152-3170-2009 & WhatsApp