

# Skigymnastik

Wer kennt nicht das Gefühl, nach einer langen und steilen Abfahrt am Lift angekommen – völlig außer Atem, die Oberschenkel brennen, die Ski ohne Kontrolle. Ein typischer Fall von fehlender Kraft und Kondition.

## **Mach mit!**

Verbessere deine Kondition und Beweglichkeit ganz nach dem Motto:

### **„Richtig fit“ mit den vier „Mach es...“**

- Regelmäßig – statt manchmal heftig
- Richtig – heißt dazu lernen
- Mit Maß – weniger ist mehr
- Mit Spaß – „richtig fit“ mit Herz und Verstand

### **Freitag – Skigymnastik**

in der Turnhalle Hasborn

von 20:30 – 21:45 Uhr

Leitung: Johannes Kaufmann

### **Dienstag – Skigymnastik**

in der Peterberghalle Braunshausen

von 18:30 – 20:00 Uhr

Leitung: Walter Kern