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! - von Oktober bis April (außer in den Ferien)

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 20:00 - 21:15 Uhr

Leitung: Michael Loßbrand

Dienstag - Skigymnastik

in der Peterberghalle Braunshausen

von 18:30 - 20:00 Uhr

Leitung: Walter Kern