



### Fit nicht nur für die Skipiste!

Die Wintersportsaison 2019/2020 steht vor der Tür. Wer über die Weihnachtstage oder im neuen Jahr in den Winterurlaub fahren will und sich dort nicht nur den Freuden des Après-Ski hingeben möchte, sollte seinen Körper frühzeitig auf die Anforderungen des Skifahrens vorbereiten. Gute Vorbereitung ist das A und O, Kontinuität ist der Schlüssel zum Erfolg. Wer sich das ganze Jahr über regelmäßig fit hält, der ist auch für den Pisten- und Loipenspaß bestens präpariert. Wer wenig Sport treibt oder ein ungeübter Skifahrer ist, der sollte sich mindestens sechs bis acht Wochen vor dem Skiurlaub mit dem Thema Skigymnastik beschäftigen, die beim Skifahren beanspruchten Muskeln trainieren, sowie seine Ausdauer und Beweglichkeit verbessern.

Unser abwechslungsreiches Programm entwickelte sich im Lauf der Jahre zu einem gut besuchten und beliebten Fitnesstreff. Es spricht Frauen und Männer aller Altersgruppen an, ebenso diejenigen, die nicht so gerne Skifahren, sich aber sportlich betätigen wollen. Die Stunden dienen hauptsächlich der Vorbereitung auf die Skisaison und der allgemeinen Fitnessverbesserung. Vor allem werden Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer gefördert. Feste Trainingsbestandteile sind Konditions- und Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt der Kraftausdauer sowie Kräftigungsübungen der Beinmuskulatur. Übungen mit verschiedenen Kleingeräten zur Kräftigung und Dehnung der ganzen Körpermuskulatur ergänzen unser Programm.

Habt Ihr Spaß mit anderen Sportbegeisterten zu trainieren, dann seid Ihr an der richtigen Adresse.

- **Beginn:** Mittwoch 02. Oktober 2019
- **Uhrzeit:** 19.00 bis 20.00 Uhr
- **Dauer:** 20 Abende
- **Treffpunkt:** [Appenbergporthalle Mönshheim](#)
- **Kursgebühr :** Mitglieder 5 €, Nichtmitglieder 50 €

## Ski- und Fitnessgymnastik für SIE und IHN

Erstellt: Dienstag, 17. September 2019 19:08 - Zuletzt aktualisiert: Dienstag, 11. August 2020 07:01

Veröffentlicht: Dienstag, 17. September 2019 19:08

Geschrieben von Walter Knapp

Zugriffe: 3918

---

- **Übungsleiter:** [Walter Knapp](#)

Übrigens, Nichtmitglieder sind herzlich willkommen und dürfen an zwei Abenden kostenlos schnuppern!