

Fit für die Piste und die Loipe

Kondition und Koordination durch Skigymnastik



Der TSV Barrien bietet wieder Skigymnastik an.

Jeden Samstag können sich die Teilnehmer

von 11:30 bis 12:30 Uhr im SBZ Barrien

auf die vor uns liegende Wintersportsaison vorbereiten.

Erst die Kombination von Kraft und Koordination bringt die richtige Kondition für die Berge. Koordination ist kein Schicksal, sondern das Ergebnis regelmäßigen Übens.

Moderne Kraftübungen mit erhöhter Balance-Anforderung verbessern die Sicherheit auf der Piste und die Fitness für den Spaß im Schnee.

Auch für Nicht-Skifahrer ist dieses Training perfekt und für alle, die fit über den Winter kommen wollen.

Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich, für dieses Angebot bieten wir für die Teilnahme 10-er-Karten an.

Anmeldung und Informationen:

Christa Garbade - Tel. 04242-80114 (ab 17.00 Uhr) oder per
E-Mail: cugarbade@gmx.de