



Skigymnastik

Wer auf der Piste fit sein will, muss die beim Skifahren benötigte Muskulatur in der Vorbereitung trainieren. Neben vielen anderen Formen der Gymnastik gibt es auch die Möglichkeit, sich mit Gymnastik auf die Skisaison vorzubereiten.

Um fit und passen trainiert Ski zu fahren, ist es wichtig, dass man im Vorfeld des Skiurlaubs bestimmte Muskelpartien stärkt und dadurch für den Sport auf der Piste fit macht. Ohne vorbereitende Skigymnastik kann es schnell zu leichten Verletzungen kommen, aber auch schwerwiegende Unfälle können Folge einer mangelnden Fitness sein.

Die Freizeitsportabteilung bietet ab dem 05.10.2019 in der Turn- und Festhalle Althausen diesen Kurs unter Leitung von Biggi Götz an.

Der Kurs findet jeweils samstags von 16:00 – 17:00 Uhr an folgenden Terminen statt:

05. + 19. Oktober, 16. + 30. November 2019.

Die Kursgebühren betragen für:

- Mitglieder des TSV bis 18 Jahren: 7,20 €
- Nichtmitglieder des TSV bis 18 Jahren: 10,00 €
- Mitglieder des TSV ab 18 Jahren: 12,00 €
- Nichtmitglieder des TSV ab 18 Jahren: 18,00 €

Die Kursgebühr ist am ersten Termin in bar zu entrichten!

Anmeldungen unter freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de oder
Tel. 07931 / 96 12 382.