



**Turnverein
1901 Schadeck e.V.**

Skigymnastik 2019

Der Erfolg der Skigymnastik aus dem vergangenen Jahr konnte sich auf und neben der Piste sehen lassen! Daher bieten wir auch in der kommenden Saison die Skigymnastik wieder an.

Ein Angebot für Skifahrer und Nichtskifahrer, für Männer und Frauen nach dem Motto: „**Fit durch den Winter!**“

**Ab Dienstag, den 8. Oktober um 19:30 Uhr
im Haus der Vereine**

Gestärkt auf die Piste! In der Vorfreude auf den Skiurlaub gerät das Wichtigste oft in Vergessenheit – denn nicht nur die Skiausrüstung und -bekleidung sollten vor dem Start in den Winterurlaub geprüft sein – auch die eigene körperliche Fitness spielt eine wichtige Rolle. Das Skiworkout ist für Männer und für Frauen. Natürlich sind auch **ALLE** Nichtskifahrer herzlich dazu eingeladen. Neben der Kraft und der Ausdauer wird auch die Koordination trainiert.

Übungsleiter: Henrike Klein und Dominik Funk

Der Kurs enthält 10 Übungseinheiten zu je 60 Minuten

Kursgebühr = TV-Mitgliedschaft

Nichtmitglieder = 10er Karte für 30,- Euro

Wenn vorhanden, bitte eine Isomatte mitbringen.

Wir freuen uns auf Euch!