

Konditionstraining - Skigymnastik

Zeit: jeweils Mittwoch, ab 3. Oktober 2018 um 20:00 Uhr

Ort: Franz-Michael-Felder-Saal

Leitung: Linus Moosmann

Wir wollen uns, vor der bevorstehenden Wintersaison, in Schwung bringen! **Dazu sind alle herzlich willkommen, auch die Damen.**

Das Programm konzentriert sich auf die Komponenten „konditionelle und koordinative“ Fähigkeiten. Ziel der Skigymnastik ist eine allgemeine Verbesserung unserer Fitness. Eine allgemeine Fitness ist hilfreich fürs tägliche Leben und sollte Grundvoraussetzung für jeden Sporttreibenden sein! Auch beim Wintersport ist eine motorische Fitness (wie Körperstabilisation, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit) wichtig, und soll ein unfallfreies und kontrolliertes Ausüben ermöglichen.

Für eventuelle Unfälle, auch gegenüber Dritten, übernimmt der Wintersportverein Schoppernau keinerlei Haftung.

Die Teilnahme ist für alle WSV-Mitglieder gratis. Nichtmitglieder zahlen € 20,00.

Auf zahlreiche Teilnehmer/Innen freut sich der WSV Schoppernau.