

Ski-Fit

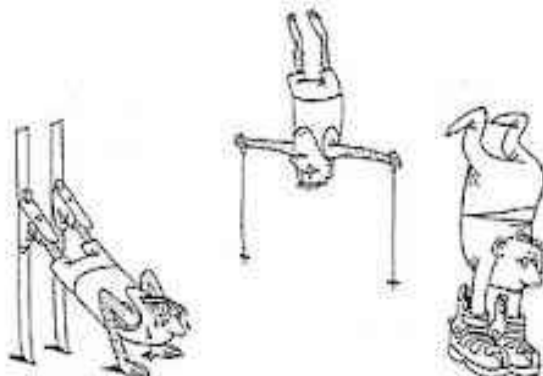
(nicht nur für Skifahrer!)

Unsere Skigymnastik ist ein Allround-Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Fitness.

Serviert wird ein Cocktail aus Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitseinheiten.

Dazu gibt es motivierende Musik  und eine ordentliche Portion  Spaß.

Tolle Handgeräte und jedes Mal andere Schwerpunkte machen das Training abwechslungsreich und effektiv.



Info-Box:

Wann: Mittwoch von 19:00 – 20:15 Uhr

Wo: Turnhalle des TVN

Übungsleiter: Angelika Hohler, Tel.
08341/15442