

## Ski-Fit

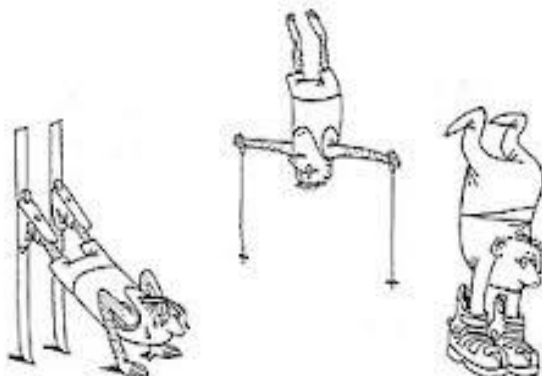
(nicht nur für Skifahrer!)

**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 – 20:30 Uhr

Wo: Turnhalle des TVN

Übungsleiter: Angelika Hohler, Tel. 08341/15442