

## Skigymnastik

Skigymnastik- Bänke sind nicht nur zum Sitzen da! Einstimmung aufs Skifahren

Zeit: 60 Minuten, TN: 20 Erwachsene, Ort: Sport-/Turnhalle

Die Skigymnastik soll im Sinne eines Ausdauertrainings, den allgemeinen Fitnesszustand verbessern, aber auch speziell die beim Skifahren beanspruchten Muskelgruppen auf die skispezifische Belastung vorbereiten.

Januar 2000