GESUNDES EMMERSDORF AN DER DONAU

„FIT in die Skisaison“

Skigymnastik ist ein funktionelles Ganzkörpertraining und dient der gezielten Vorbereitung auf die Skisaison. Durch Übungen für Kraft, Ausdauer, Balance, Koordination und Beweglichkeit schaffst du die besten Voraussetzungen für mehr Sicherheit, Leistungsfähigkeit und Spaß auf der Piste.

©Tut gut!

Wann: ab Do., 5.11.2026 – 17.12.2026 jeweils von 19-20h

Wo: Kleiner Turnsaal, Naturpark-Mittelschule Emmersdorf

Kostenbeitrag: EUR 55,-- für 7 Einheiten

Anmeldung & Infos bei **Stefanie König**, Tel.: 0676/4400099
Staatlich geprüfte Fit-Instruktorin & Skilehrerin

familienfreundlichegemeinde