



## WinterFit

Für die kommende Skisaison wollen wir wieder unseren Kurs WinterFit anbieten. Der Kurs umfasst 10 Abende und ist für Alle gedacht, die sich in der kalten Jahreszeit fit halten bzw. auf die Skisaison vorbereiten wollen. Ist also für Alle gedacht, nicht nur für Wintersportler. Wir trainieren alle Muskelgruppen mit und ohne Kleingeräte. Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit vielen rumpfstabilisierenden Übungen und sensomotorischen Trainingsreizen, sowie Kraft und Ausdauer erwartet die Teilnehmer.

**Start:** Freitag, 08. November 2024

**Weitere Termine:** 22. + 29. November 2024  
06. + 20. Dezember 2024  
10. + 17. + 24. + 31. Januar 2025  
14. Februar 2025

**Uhrzeit:** Terminänderungen behalten wir uns vor.  
19:00 – 20:00 Uhr (optional 18:45 – 19:45 Uhr)

**Wo:** Turnhalle Schmie  
**Übungsleiterin:** Andrea Grausam (DOSB-Trainerin C Breitensport)

**Mindestalter:** 16 Jahre

**Teilnehmerzahl:** Mindestens 10 maximal 20

**Kursgebühr:** TV Schmie Mitglieder: 20€  
Nichtmitglieder: 40€

Die Kursgebühr bitte wie folgt überweisen:

Empfänger: TV-Schmie  
IBAN: DE84 6665 0085 0000 9716 93  
Verwendungszweck: Kurs WinterFit Mitglied / Nichtmitglied

**Anmeldung/Nachfragen über:**  
ski@tv-schmie.de mit der Angabe ob Mitglied oder Nichtmitglied

**Die Anmeldebestätigung:**  
Erhalten Sie nach dem Eingang der Kursgebühr

**Mehr Infos zum TV-Schmie:**  
www.tv-schmie.de

**Meldeschluss:** 27.10.2024  
*Euer TV Schmie SkiTeam - Werner und Ralph*

**Weitere Save the Dates:**  
25. Oktober 2024 SkiServiceTag  
08. Oktober 2024 Start WinterFit  
07. Februar 2025 SkiGlühWeinHock  
21. – 23. Februar 2025 SkiAusfahrt nach Oberjoch  
26. – 27. Juli 2025 SkiSommerTour