



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