



Skigymnastik 2019 / 2020

Wann: ab 21. November 2019 bis Februar / März 2020

donnerstags von 19 Uhr bis 20 Uhr

Wo: in der Eugen Hornberger-Halle in Schopfloch

Trainerin: Lizenzierte Fachübungsleiterin C im Bereich Tanz,
Gymnastik und Rhythmus – Inken Worm

Wir bereiten in der Skigymnastik unsere Muskeln (v.a. die Beinmuskulatur) und Gelenke auf die ungewohnte Belastung während des Winters vor und versuchen unsere Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit und Koordination zu verbessern. Die Verletzungsgefahr sinkt, die Leistungsfähigkeit steigt und damit auch die Freude am Skifahren.



Zunächst bringen wir unser Herz-Kreislauf-System durch Bewegung in Schwung. Im Anschluss daran kräftigen und dehnen wir funktionell verschiedenste Muskelgruppen.

Wir werden skispezifische Übungen immer wieder in die Stunde einbauen (z. B. Abfahrtshocke, „Wedelhüpfen“, Langlaufschritt, ...) und den Körper ab und zu durch eine Entspannungs- und Cool-Down-Phase wieder ins Gleichgewicht bringen.

Ich freu mich auf dich!