# SKIGYMNASTIK
## 2023/2024

## 9.11.23 - 8.02.24
donnerstags: 18:30 - 19:30 Uhr

**Functional Training + Ausdauertraining: das steckt hinter Skigymnastik**

Beim Skifahren brauchst du **starke Muskeln in den Beinen** sowie eine **stabile Rumpfmuskulatur.** Diese Muskelkraft macht es möglich, Körperspannung und Balance zu halten, sodass du beim Fahren Unebenheiten auf der Piste gut ausgleichen kannst. Skigymnastik zielt daher vor allem auf die **Oberschenkel-, Bauch- und Rückenmuskulatur ab.**

Kräftige Beinmuskeln sind beim Skifahren ein **wichtiger Sicherheitsfaktor:**
Zitternde Knie auf der Piste steigern die Unfallgefahr, denn durch die nachlassende Kraft sinkt die **Kontrolle über den Körper.** Schwächegefühl, Muskelzittern und Muskelkater schon nach dem ersten Tag – all dem kannst du mit Skigymnastik vorbeugen. Skitraining ist also grundsätzlich eine gute Idee, denn es führt zu...

- ...mehr Körperspannung
- ...mehr Sicherheit auf der Piste
- ...verbesserter Balance
- ...besserer Ausdauer
- ...weniger Muskelkater
- ...einfach mehr Fahrspaß!

Skigymnastik besteht aus den Komponenten **Kraft- und Konditionstraining.**
Auf Muskelebene kommt das sogenannte **funktionale Training** zum Einsatz; dabei werden statt einzelner Muskeln immer **mehrere Muskelgruppen** beansprucht.
Damit bei den gymnastischen Übungen alles glatt läuft, ist **gründliches Aufwärmen und abschließendes Dehnen** natürlich Pflicht – so viel Zeit muss sein!
Aber auch wenn du nicht Ski fährst, dich aber fit halten möchtest, bist du bei uns genau richtig.

**Für Nicht-SVS-Mitglieder kostet der Kurs 50€**

SV Schopfloch 1932 e.V.

**Wo:** in der Eugen Hornberger-Halle in Schopfloch
**Trainerin:** Inken Worm - DOSB-Trainerin C Breitensport

Entworfen von Freepik