

# SKIGYMNASTIK

## 2022/2023

**10.11.22 - 16.02.23**  
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 40€



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