



10.30 Uhr Raum 3
mit Bettina Marlene

Wieder da!

Fit für die Piste – Last minute - Ski-Gym

Ein Top-Wintertraining mit Tiefenwirkung, auch geeignet für NICHT-SKI-HASEN!!! Die Muskeln und Gelenke auf die ungewohnte Belastung vorbereiten. Das Verletzungsrisiko mindern sowie die Freude am Skifahren erhöhen. Kraft - und Stabilisierung werden genauso angesprochen, wie Mobilisation und verklebte Faszien.

06.1. 13.1. 20.1. 03.2.