



Kurs

"Fit werden! Fit bleiben!"

DSV Ski- & Snowboardschule – Abteilung Skisport

- Beginn:** 11.09.2024 – 7 x Mittwochs
- Uhrzeit:** 18.30 - 19.30 Uhr
- Ort:** Hauptschule Pförring - kleine Turnhalle
- Gebühr:** 14 EUR (für Vereinsmitglieder) bzw. 24,50 EUR
- Mitzubringen:** eigene Matte, Handtuch, Getränk

Kurs 1 "Fit werden! Fit bleiben!"

Wer sich auch über den Herbst fit und gesund halten will, ist hier herzlich Willkommen. Ob Workout, Körperspannung, Tabata-Training, HIIT-Training, Training mit Kurzhanteln - alles wird abwechslungsreich mit viel Ehrgeiz trainiert und kennengelernt.

Teilnehmen können sowohl Mitglieder als auch Nichtmitglieder. Und der Spaß steht neben dem schweißtreibenden Training steht's im Vordergrund.

PS: Save the Date!

Im Anschluss des Kurses geht's weiter mit dem "Pisten-Fit Kurs".

Ab 06.11.2024 mit 10 Kurseinheiten.

Für Mitglieder der Abteilung Skisport kostenlos. Nichtmitglieder 35€.

Anmeldung bei DOSB-Übungsleiterin C – Allround Fitness

Trainerin Christine Gößl per Mail an goesslchristine@yahoo.de oder Handy 0152-3170-2009 & WhatsApp