



# Kurs

## "Workout und mehr!"

DSV Ski- & Snowboardschule – Abteilung Skisport

- Beginn:** 11.09.2024 – 7 x Mittwochs
- Uhrzeit:** 19.30 - 20.30 Uhr
- Ort:** Hauptschule Pförring - kleine Turnhalle
- Gebühr:** 14 EUR (für Vereinsmitglieder) bzw. 24,50 EUR
- Mitzubringen:** eigene Matte, Handtuch, Getränk

### **Kurs 2 "Workout und mehr!"**

Starte in ein Workout mit uns! Ein Workout mit verschiedenen Übungen, die vor allem die Körperregionen beanspruchen, die wir aufbauen wollen! Ein regelmäßiges, effektives und abwechslungsreiches Training hilft dabei, Bauchmuskeln aufzubauen, starke Beine zu erarbeiten und von der Schulter über die Arme bis zum Gesäß alles mitzunehmen. Zudem aktivieren wir den Stoffwechsel, und verbessern die Kondition und Koordination.

### **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](mailto:goesslchristine@yahoo.de) oder Handy 0152-3170-2009 & WhatsApp