

Berg und Ski
Berg und Ski



**Liebe Wintersportfreunde,
und an alle die sich gerne bewegen,**

ab 9. November 2011 findet wieder jede Woche am
Mittwoch zwischen 19.00h und 20.00h in der großen
Turnhalle unsere Skigymnastik statt.

Wir wollen uns fit machen für die bevorstehende Winter-
Saison.

Nach dem aufwärmen erfolgt ein Ausdauer- und Kraftteil,
beendet wird das Training mit dehnen.

Auch „Nicht-Wintersportler“ sind herzlich willkommen.

Wer sich das mal anschauen will, ist jederzeit herzlich
eingeladen einfach mal rein zu schnuppern.

Bis demnächst, sportliche Grüße

Armin Seidel