

## **Fit durch den Winter / Ski-Gymnastik**

Bereits über viele Jahre findet der Kurs „Fit durch den Winter“ (ursprünglich Ski-Gymnastik) des Sportvereins Frielingsdorf in der Winterzeit statt.

Die körperliche Vorbereitung für den Winter tut allen Altersklassen gut. In einer Stunde arbeiten wir abwechselnd an der Ausdauer, Koordination und Kraft, dehnen unsere Muskeln, um Muskelrisse vorzubeugen, um manch ein Ausrutschen auf dem Eis im Winter mit Leichtigkeit bewältigen zu können.

Wie der Name es schon andeutet, findet dieser Kurs zeitbeschränkt statt. **Wir fangen am 02.11.2018 an** und treffen uns regelmäßig (außer den Ferienzeiten) **bis zum 01.02.2019**.

An diesem Kurs dürfen auch Nichtmitglieder teilnehmen. Hierbei wird eine einmalige Gebühr von 20,- € auf das Vereinskonto fällig.

### **Trainingszeiten:**

Freitag 18:00 Uhr - 19:00 Uhr

### **Trainingsort:**

Scheelbachhalle

### **Übungsleiterin:**

Monika Smutna-Fender

02266-4788375