

# Skigymnastik



-

Mit Schulbeginn jedes Jahr fängt auch am Montagabend die Skigymnastik wieder an. Von 20:00 Uhr - 21:00 Uhr wird man intensiv auf die kommende Skisaison vorbereitet, aber nicht nur die Beinarbeit und Muskelaufbau der Beine stehen im Vordergrund, nein es werden alle Körperteile und Muskelgruppen angesprochen und trainiert. Mit flotter Musik hinterlegt macht das Ganze gleich doppelt so viel Spaß. Skigymnastik soll aber nicht nur für die Mamas und Papas sein, auch die Kinder und Jugendlichen sind herzlich willkommen.

## **Termine:**

Montag: 20:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch: 19:00 - 20:00 Uhr (Beginn ist nach den Herbstferien)

jeweils in der Turnhalle des Simpert-Krämer-Gymnasiums