

## Ski-Gymnastik

Startet mit gezieltem funktionalem Training und Ski-Work-out gestärkt in die kommende Wintersaison. Dieses Training bringt Eure Muskeln und Fitness in Top-Form.



Bei der Skigymnastik kommt es auf Ausdauer, Kraft und Balance an, um beim Skifahren Geschwindigkeit, Eisplatten, Unebenheiten und Kurven zu meistern.

Auch Nicht-Skifahrer sind herzlich willkommen.

### Termine:

Ab dem 10.10.2018, mittwochs um 20:00 Uhr  
Gym 1

### Trainerin:

Petra

### Anmeldung:

Ab sofort direkt in der AC-Geschäftsstelle  
per E-Mail [info@ac-weinheim.de](mailto:info@ac-weinheim.de)  
oder telefonisch 0 62 01/2 59 05-0

Athletik Club 1892  
Weinheim e.V.

Waidallee 8 • 69469 Weinheim  
Tel. 0 62 01/2 59 05 -0  
Email: [info@ac-weinheim.de](mailto:info@ac-weinheim.de)  
[www.ac-weinheim.de](http://www.ac-weinheim.de)