



Der Schiklub Deutschlandsberg startet wieder durch

Das Trainerteam des Schiklubs Deutschlandsberg lädt alle interessierten Kinder und Jugendliche zur gemeinsamen Saisonvorbereitung in den Turnsaal der MS 1 Deutschlandsberg ein.

Am Programm steht mit viel Spiel und Spaß verbunden, die sogenannte Skigymnastik, diese stärkt gezielt die beim Skifahren beanspruchten Muskeln und Gelenke. So werden vor allem Belastbarkeit, Ausdauer und Kraft erhöht, aber auch Flexibilität, Körperbeherrschung und Stabilität profitieren. Auf diese Weise schützt Skigymnastik präventiv vor Überanstrengung und Verletzungen.



Trainingsstart für die Saisonvorbereitung in der Halle Kinder 4 – 8 Jahren

Trainer: Herbert Wallner

Tel.: 0664 / 882 598 89

E-Mail.: herbertwallner@hotmail.com

Trainingstermine: ab 20.09.2023 immer mittwochs von 17:00 bis 18:30 Uhr

Rennkader 7 – 14 Jahre

Trainerin: Lena Hirtl

Tel.: 0676 / 889 441 013

E-Mail.: lena.hirtl@aon.at

Trainingstermine: ab 20.09.2023 immer mittwochs von 18:30 bis 20:00 Uhr

Wir bitten um Voranmeldung bei den Trainern.