



## Skigymnastik mit Pfiff mit dem Skiclub Lingen e.V.

Machen Sie sich jetzt fit für Piste und Loipe!

Wenn Sie in dieser Saison einen Skiurlaub geplant haben, sollten Sie vorher mit Skigymnastik beginnen. Ohne vorheriges Training gehen Sie ein hohes Verletzungsrisiko ein und besonders Ihre Muskeln und Gelenke, insbesondere das Kniegelenk, sind gefährdet. Die meisten Unfälle sind auf übermüdete und überlastete Muskeln zurückzuführen. Machen Sie sich jetzt fit für Piste und Loipe!

Bei der Skigymnastik geht es in erster Linie darum, die Muskeln auf die hohen Belastungen im Schnee vorzubereiten. Dies gilt für Langläufer genauso wie für alpine Skifahrer. Auch wenn es am Anfang schwer fällt, den Erfolg und den Wohlfühleffekt werden Sie schnell spüren! Und das Wichtigste: Die Verletzungsgefahr wird reduziert, die Leistung gesteigert und die Freude am Skifahren erhöht.

**Trainieren Sie 1 x in der Woche mit dem Skiclub Lingen e.V.. Jeden Dienstag (außer in den Ferien) findet unter fachkundiger Leitung von ausgebildeten Übungsleiterinnen um 20.00 Uhr in der Turnhalle des BBZ Lingen, Beckstr., Lingen Skigymnastik statt.**

Jeder ist herzlich willkommen. Nichtmitglieder zahlen 30,00 Euro für 10 Trainingseinheiten. Wenn Sie dann gut und fit auf die Saison vorbereitet sind, werden Sie doppelt so viel Freude beim Skifahren, Langlauf oder Snowboarden haben.

Auskünfte erteilt: Skiclub Lingen e.V., Ralph Feye, Tel. 0591/9152948