

TSF Ludwigsfeld

Skiabteilung

Saison 2024/2025

*Fit und Aktiv
in den Winter*

Mit Elementen aus Kraft-, Zirkel-, Koordinations- und Konditionstraining, Stretching, Pilates sowie traditioneller Skigymnastik unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter.

Regelmäßiger Sport und Bewegung ist ein elementarer Grundbaustein für den Erhalt unserer Gesundheit.

Unsere Skigymnastik soll euch dabei unterstützen, fit in die kommende Wintersaison zu starten.

Auch Nicht-Skifahrer sind zu dem Training herzlich willkommen.



Skigymnastik

Wann Dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort Sporthalle Lessing-Gymnasium, Neu-Ulm
Zugang zur Halle über Offenhauser Str.

Termine

19.11.24 | 26.11.24 | 03.12.24 | 10.12.24
17.12.24 | 07.01.25 | 14.01.25 | 21.01.25
28.01.25 | 04.02.25 | 11.02.25 | 18.02.25
25.02.25

Bitte mitbringen

Handtuch, Hallenschuhe,
Trinkflasche

Beiträge

Mitglieder	50 €
Nicht-Mitglieder	65 €

Anmeldung unter ski@tsf-l.de
mit Angabe der Handynummer