



# Skigymnastik

Ein kluger Sportler bereitet sich vor: Noch bevor der erste Schnee fällt beginnt das Ausdauer- und Konditionstraining für den Wintersport. Wer mit vollem Elan auf Pisten und Loipen unterwegs sein will, muss jetzt beginnen! Der TSV Feldkirchen bietet ab Dienstag, 4. November bis Ende März 2026 ein spezielles Training für alle Wintersportler an. Stärkung der Rumpfmuskulatur, starke Schultern und viel Kondition wird mit speziellen Skiimitationsübungen aufgebaut und trainiert. Mit viel Spaß und großem Engagement wird diese Stunde jeden Wintersportler - ob für Piste, Loipe oder Eiskanal - für die Saison fit machen. Neben klassischer Ski-Gymnastik wird auch eine Schulung der Rücken- und Bauchmuskeln angeboten. Beendet wird das Training mit „Stretching“. Auch „Nicht-Wintersportler“ sind herzlich willkommen. Einfach vorbeikommen und mitmachen! Die Teilnahme an dem Sportkurs ist auch für Nicht-Mitglieder möglich.

**Wann:** jeden Dienstag, ab 4.11.2017  
19:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Kursdauer: 04.11. – Ende März 2026

**Wo:** 3-fach Sporthalle 1

**Kosten:** Gymnastik-TSV Mitglieder: frei  
TSV Mitglieder: 20,- €  
Nicht-TSV Mitglieder: Saisonkarte/Skigymnastik 50,- €

**Übungsleiter:** Lutz Preisker

**Infos und Anmeldung:** 089/9036460 **TSV Büro:** Mo. u. Do. von 8.00 Uhr – 12.00 Uhr  
**Auch gerne per Email:** [office@tsvfeldkirchen.de](mailto:office@tsvfeldkirchen.de)