



## Skigymnastik

[Skigymnastik- Bänke sind nicht nur zum Sitzen da! Einstimmung aufs Skifahren](#)

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 20 Erwachsene, **Ort:** Sport-/Turnhalle

Die Skigymnastik soll im Sinne eines Ausdauertrainings, den allgemeinen Fitnesszustand verbessern, aber auch speziell die beim Skifahren beanspruchten Muskelgruppen auf die skispezifische Belastung vorbereiten.

Januar 2000

---