

**Sportunion
Bad Vigaun**

Langgasse 348, 5424 Bad Vigaun
Telefon 0676/6081440 od. 06245/834380
E-mail seidl.christian@sbg.at
www.sportunion-badvigaun.at



Bad Vigaun, 28.09.2021

SKIGYMNASTIK

Outdoor (Herbst 2021)

Jeweils am **Dienstag** findet die Skigymnastik wieder statt.

(Warm Up, Ganzkörperkräftigung, Stabilisation, Rücken, Stretching, Muskelentspannung)

Gestartet wird outdoor, alles weitere wird vor Ort besprochen.

Beginn und Ort:

Dienstag, 05.10.2021 von 20:00 – 21:30 Uhr (10 Einheiten zu je 90 min)
vor der Turnhalle der Mittelschule Bad Vigaun.

Mitzubringen:

outdoor: Trinkflasche, Handtuch, warme Trainingsjacke, Stirnband/Haube

Kurskosten:

50,00 € (für 10 Einheiten) – direkt vor Ort zu bezahlen

Anmeldung: bei Trainerin Petra unter der Mobil-Nr.: 0664/5318631

Mit sportlichen Grüßen

Obmann: Christian Seidl

Schriftführer: Matthias Schörghofer