

# Ski-Gymnastik

Es ist wieder soweit!



## Neuer Kurs ab 25.11.2023

Samstag von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr im Studio an der Turnhalle Fünfhausen.  
In diesem Kurs findet die richtige Vorbereitung auf den Skiurlaub statt, hierdurch wird das Verletzungsrisiko gesenkt und Muskelkater vorgebeugt. Inhalte der Stunde sind:

- Ausdauer
- Kräftigung der Muskulatur
- Koordinationsübungen
- Stretching

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zeitraum: Vom 25.11.2023 bis 02.03.2024  
Der Kurs kostet 60 € für SCVM Mitglieder und 90 € für Gäste,



**Online-Anmeldung  
auf unserer Homepage**

**[www.scvm.de](http://www.scvm.de)**

SC Vier- und Marschlande von 1899 e.V.  
Auf dem Sülzbrack 2, 21037 Hamburg  
Telefon 723 99 29, Telefax 723 99 03

# SC Vier- und Marschlande

**Hamburg**

