



**LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ**

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
