



Ski – Fit

<https://activ-sports.de/kurs/zumba-fitness-zumba-workout/>

Damit weder Verletzungen noch Muskulatur den Urlaub trüben, sollten Skifahrer vor dem Urlaub regelmäßig durch ein Ski-Fit-Kurs ihre muskeln trainieren. In diesem Kurs werden ihnen versch. Übungen von Beweglichkeit bis hin zu Koordinationsübungen gezielt gezeigt, um die Muskulatur zu verbessern und aufzubauen. Der nächste Ski Urlaub kann kommen

Schwierigkeitsgrad: für Jeden geeignet

Termine

© 2019 Activ Sports | Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio in Schmallenberg