

Die Skisaison hat mit dem Skiopening begonnen, einige schöne Fahrten liegen nun vor uns. Genau der richtige Zeitpunkt, in unser Wintertraining einzusteigen. Hier einige Eindrücke vom November:



Durch genau aufeinander abgestimmte Übungen werden optimale Voraussetzungen geschaffen für Ausdauer und Kraft sowohl beim Skifahren, als auch für das Wintertraining der Biker. So wird nicht nur die Verletzungsgefahr minimiert, sondern auch der Spaß beim Fahren ungemein gesteigert, da die entsprechende Kondition, nach erfolgreichem Training über einen gewissen Zeitraum hinweg, zur Verfügung steht.

Beginn ist jeden Mittwoch um 20.15 Uhr in der Steinrauschhalle, die Teilnahme ist für jedermann frei.

