

## 2019-2020 Fit für die Skisaison • Ginnastica presciistica

Martedì • Dienstags 29.10. - 17.12.2019 / 07.01. - 28.01 / 25.02. - 07.04.2020

Palestra - Turnhalle Büelwiesen • Bühlhofstr. 32 • Winterthur

19.30 - 20.30 Uhr

19 lezioni di ginnastica presciistica il martedì costano 100.00 CHF, che dovrà pagare alla prima lezione. **Se tu partecipi almeno 10 volte la quota pagata ti verrà restituita.** Il corso che è organizzato da personale qualificato è adatto a tutte le età e condizioni fisiche e verrà effettuato solo con un minimo di 15 partecipanti. Prenotati subito allo 079 209 56 83 (anche WhatsApp) Se non riusciamo a raggiungere il minimo di 15 presenze, con nostro dispiacere, il corso verrà annullato. Questo ci dispiacerebbe perché tutti noi sappiamo che il nostro corpo sciando e facendo lo snowboard viene molto strapazzato e per questo è molto importante la preparazione fisica. I continui movimenti in discesa con moltissime frenate richiedono al torso e alla muscolatura delle gambe molti sforzi. Questi sforzi sono da paragonare ad una camminata in discesa di molte ore. Come tutti sanno le discese procurano più dolori muscolari che le salite. Per questo un allenamento che mira ad evitare i dolori muscolari è senz'altro positivo ed aiuta inoltre a migliorare il nostro stile ed il piacere di scivolare sulla neve con meno incidenti e cadute.

19 Skifitkursdienstag kosten CHF 100.00 die am 1. Kurstag zu bezahlen sind. **Nimmst du mindestens 10x teil, wird dir der Betrag rückerstattet.**

Der Kurs wird nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen durch eine ausgebildete Fachperson durchgeführt und ist für jedes Alter und sportliche Verfassung geeignet. Melde dich gleich an 079 209 56 83 (auch WhatsApp). Erreichen wir die Kursteilnehmerzahl nicht, werden wir das Angebot definitiv aus unserem Programm streichen. Was wir sehr bedauern würden, weil Skifahren und Snowboarden dein Körper sehr beanspruchen und eine gute Vorbereitung voraussetzen. Die permanente Abwärtsbewegung mit unzähligen Bremsmanövern fordert die Rumpf- und Beinmuskulatur besonders stark. Die Belastung ist vergleichbar mit stundenlangem Abwärtswandern in den Bergen – was erfahrungsgemäss mehr Muskelkater macht, als Aufwärtswandern. Gezieltes Training macht also durchaus Sinn. Und eine gute körperliche Verfassung verbessert nicht nur das technische Können, sondern erhöht den Fahrgeuss und reduziert das Risiko von Stürzen und Verletzungen.



GiaMax GmbH  
Seuzachstrasse 38  
8413 Neftenbach  
info@giamax.ch  
+41 (0)52 224 77 00