

Ski

Am 10. Oktober 2018 startet die Skizunft Murrhardt wieder mit der Skigymnastik.

Diese findet bis Ende März 2019 jeden Mittwoch (außer an Feiertagen und in den Schulferien) um 20.15 Uhr in der Stadthalle in Murrhardt unter der Leitung von Carla Bader statt.

Zur Vorbeugung gegen Verletzungen werden die Mitglieder und die, die es werden wollen, mit der Skigymnastik auf die Wintersaison vorbereitet. Vor allem werden mit Fitnessgymnastik, die für den Skisport notwendigen konditionellen Faktoren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination verbessert.

Wer Interesse hat bei uns mitzumachen ist jederzeit willkommen.