

Ski & Circle Workout

Skisport macht Spaß – ob man als Abfahrtsläufer oder auf dem Snowboard die Pisten hinuntersaust oder als Langläufer seine Runden zieht. Um mehr Spaß im Schnee zu haben und die Verletzungsgefahr herabzusetzen ist es wichtig, den Körper möglichst optimal auf die Beanspruchungen beim Skifahren vorzubereiten. Zunehmend wichtiger ist für die meisten jedoch auch die allgemeine Verbesserung der Fitness, die Erhaltung der Gesundheit sowie das Erleben von Wohlbefinden. Die Erfahrungen mit und am eigenen Körper; die Freude an der Bewegung; die Chance, sich mal richtig auszutoben, zu schwitzen, sich anzustrengen; die Möglichkeit, Freunde zu treffen oder auch neue Bekanntschaften zu machen; dies sind Anreize, sich am Ski & Circle Workout zu beteiligen. Und dies kann man auch das ganze Jahr hindurch tun !! Mit einer verbesserten Fitness und Leistungsfähigkeit steigt die Vitalität und die Zufriedenheit, der alltägliche Stress ist leichter zu ertragen. Es entsteht ein Gefühl des Sichwohlfühlers und der psychischen Stabilität.

Das Trainingsprogramm läuft nicht stur nach einem festen Schema ab, sondern mit lockerer Musik, Partnerübungen oder auch mit Spielen, ist für Abwechslung gesorgt. Beim Circuittraining wird in kleinen Gruppen in Intervallen gesportelt. Jeder kann nach seiner körperlichen Verfassung und Kondition mitmachen, somit gibt es keine Altersbegrenzung. Es ist also ein Training für Jedermann von Klein bis Groß, von Jung bis Alt.