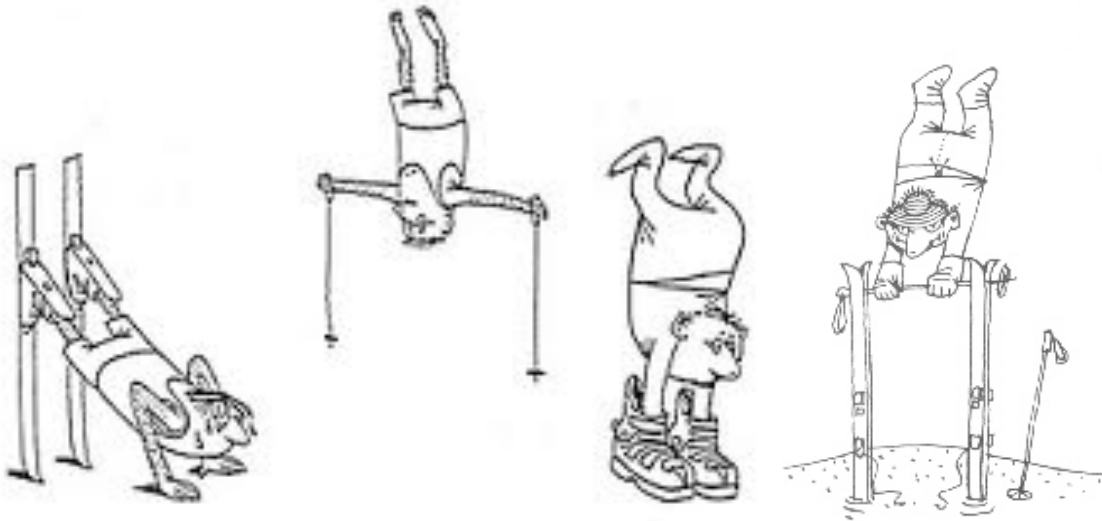


outdoor

Ski-Gymnastik

mit Markus Jacob

Freitags um 18:30 Uhr im Outdoor-Studio



Die Ski-Gymnastik hat sich inzwischen zum modernen Workout gemausert.
Sie spricht besonders die stabilisierende Tiefenmuskulatur an.

Und deswegen ist Skigymnastik ein perfektes Krafttraining für dich, wenn du Spaß an Bewegung hast - egal, ob du im Winter auf Skiern unterwegs- oder einfach beim Training dabei sein willst.

Ein kostenloses Angebot für unsere Mitglieder.

Euer *outdoor* -Team
Volker, Stephan und Sigg