



Skigymnastik



Fit durch die kalte Jahreszeit



Ab dem 28. Oktober 2024 beginnt wieder jeden Montag die Skigymnastik

Hier finden Sie ein einfaches und effektives Trainingsprogramm mit Skigymnastikübungen. Um das volle Fahrvergnügen auf der Skipiste genießen zu können, sollte man schon im Voraus regelmäßig trainieren.

Wann: ***Montags von 19:00 – 20.00 Uhr***

Wo: **Heidberghalle (Waldbröl / Vennstrasse 42)**

Keine Anmeldung oder Mitgliedschaft erforderlich, einfach vorbeikommen und mitmachen.