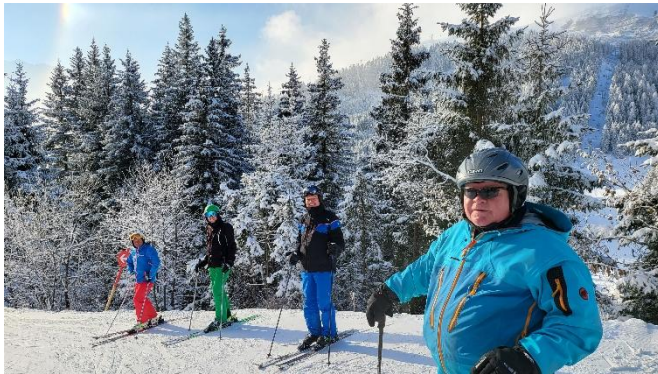




# Ganzjährig Fit auf Ski & Bike



Unter diesem Motto bietet die Skiabteilung des TuS Zwingenberg ein auf die Anforderungen und Fertigkeiten des Skifahrens und Radfahrens abgestimmtes Fitnessstraining an.



Trainingsschwerpunkte sind:

- Ausdauer und Beweglichkeit
- Generelle Kräftigung der Muskulatur
- Gleichgewichtssinn und Koordination
- Sprungkraft und Schnellkraft

Der Ablauf einer Trainingseinheit besteht im Wesentlichen aus den Phasen:

- Aufwärmen
- Div. Schwerpunktthemen (z.B. Herzkreislauf; Kräftigung, Spiele)
- Stretching & Entspannung

Wir treffen uns in den Monaten Oktober bis April immer montags um 20 Uhr in der Jakob-Delp Halle, Wiesenpromenade 5, 64673 Zwingenberg

Während der übrigen Sommermonate ebenfalls montags ab 19 Uhr - außer in den Sommerferien - bieten uns der Zwingenberger Sportplatz oder das Radfahren in der Zwingenberger Umgebung viele Möglichkeiten für unser Training.

Mehr Infos unter [ski.tus-zwingenberg.de](http://ski.tus-zwingenberg.de)



## Die Übungsleiter:

*Burkhard Sabinarz* ist gebürtiger Sauerländer, wohnt schon viele Jahre in Zwingenberg und ist leidenschaftlicher Skifahrer.

*Wolfgang Lehrian* ist gebürtiger Zwingenberger, kommt vom Handball und Karate wobei Skifahren ebenfalls eines seiner Hobbies ist.