

Skigymnastik



Die „Abteilung Ski-Gymnastik“ hat sich zum Ziel gesetzt, den Skisport und die ganzjährige Vorbereitung für diese Sportart in unserem Verein zu fördern. Es werden in erster Linie die Erwachsenen und junggebliebenen Senioren für eine aktive Teilnahme angesprochen. Die tatsächliche Ausübung des Skisports ist jedoch keine zwingende Voraussetzung.

Durch Joggen und Walken, begleitet durch leichte Gymnastik, wird im Sommerhalbjahr die Konditionsgrundlage für den Wintersport gelegt. Durch eine vielseitige Gymnastikstunde im Winterhalbjahr sollen die Voraussetzungen im Kraft-, bzw. Koordinationsbereich für sportliche Aktivitäten geschaffen werden.

Neben den genannten wöchentlichen Sportaktivitäten veranstaltet die Gruppe ausgedehnte, teilweise auch mehrtägige, Radtouren. Berichte der Ausflüge lesen Sie unter [Ausflüge](#) (unser Verein).

Die Gruppe besteht z.Zt. aus bis zu 25 Personen im Altersbereich von Mitte 30 bis Anfang 70.

[Unsere Trainer](#)



Bernhard Walbrecht

bernhard@walbrecht-mtk.de



Elisabeth Walbrecht

elisabeth@walbrecht-mtk.de

[Unsere Trainingszeiten](#)

Wochentag	Trainingszeit	Trainingsort	Trainer/Übungsleiter
Dienstag (Oktober bis März)	20:00 -21:00 Uhr	Turnhalle Diedenbergen	Bernhard + Elisabeth Walbrecht

[nach oben](#)