

Die Skigymnastik in Hochstätt



Um uns gut auf die kommende Skisaison vorzubereiten, beginnen wir jedes Jahr im Oktober mit unserer Skigymnastik. Hierzu treffen wir uns immer am Mittwoch um 19:00 Uhr in Hochstätt in der Turnhalle.

Zu unserer Sportstunde ist ein jeder herzlich willkommen, Jung und Alt, Groß und Klein. Unsere Skigymnastik ist so aufgebaut, dass Kondition, Ausdauer, Kraft, Koordination und Konzentration geschult und trainiert werden, denn all diese Dinge brauchen wir anschließend auf der Skipiste.

Um das Programm möglichst abwechslungsreich zu gestalten, werden meist in einer Trainingseinheit mehrere der oben genannten Punkte trainiert oder es gibt mal ein klassisches Zirkeltraining.

Es steht bzw. fährt sich einfach leichter auf dem Ski, wenn die körperliche Fitness bereits vorhanden ist, zudem fühlt man sich viel sicherer und minimiert dadurch sogar das Verletzungsrisiko, wenn der Körper schon auf den Wintersport vorbereitet wurde.

Die 90 Minuten Training sind zwar durchaus anstrengend, aber durch die gute Gemeinschaft, in der wir trainieren und in der wir uns gegenseitig motivieren, lohnt es sich allemal mit zu machen!

Auch in der letzten Saison war das Programm wie oben beschrieben bunt gemischt und immer gut besucht. Mitmachen dürfen alle so, wie es für jeden Einzelnen machbar ist. Es gibt keinerlei Leistungsdruck oder dergleichen, weil wir in einer Gemeinschaft trainieren wollen, in der neben dem Sport auch immer der Spaß im Vordergrund steht.

Es werden zwischendurch gerne auch Partnerübungen oder ein Spiel mit eingebaut, um einen direkten Kontakt miteinander zu haben und die Konzentration nicht nur auf sich selber, sondern auf mehrere Dinge gleichzeitig zu schulen. Wie eben dann in der Praxis auf der Piste, wenn wir auf uns und auf andere Skifahrer gleichzeitig achten müssen.

Selbstverständlich kommt anschließend auch die Geselligkeit nicht zu kurz! Hierzu treffen wir uns nach der Skigymnastik immer zum gemeinsamen Skistammtisch im Egger-Stüberl in Schechen oder in der Pizzeria am Sportheim.

Wir freuen uns schon auf zahlreiche Teilnehmer an der Mittwochs-Skigymnastik und natürlich auf die Skisaison!

Wir hoffen, euch am 11. Oktober zur ersten Skigymnastik 2017 begrüßen zu dürfen und laden wieder alle herzlich ein, mit uns fit in den Winter zu starten!

Das Skigymnastikteam

