

Fit für den Winter



Zur Vorbereitung der kommenden Wintersaison auf der Piste oder der Loipe bieten wir alljährlich unser Skiturnen am Donnerstagabend an.

Das Angebot richtet sich an Personen jeden Alters, welche sich für den Spass auf der Piste oder Loipe vorbereiten und etwas im Bereich der Verletzungsprophylaxe tun möchten. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

| | |
|------------|--|
| Wann: | Jeden Donnerstag ab 22. September bis 22. Dezember 2022 (total 14 Trainings) |
| Zeit: | 19.30 bis 21.00 Uhr |
| Ort: | Sporthalle Tobelmühle, Davos Platz |
| Leitung: | Daniela Sonderegger-Meuli (Bewegungswissenschaftlerin) |
| Kosten: | CHF 250 |
| Anmeldung: | Bis 8. September 2022 per E-Mail an dsonderegger@spitaldavos.ch oder Telefon 081 414 83 48 |

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmende!
Euer Team von Davos Sports & Health