



## Wenn der Sommer geht und die Tage kürzer werden sind wieder jene zugänge welche sich in der Gemeinschaft stärken.

Im Herbst weschelt nicht nur das Wetter sein Kleid und nimmt gedecktere Farben auf. Auch die Teilnehmer und Mitglieder des Skiverein-Welfen-Weingarten werden aus dem Sommerloch gerissen und der Motivation verbunden. Endlich ist wieder die Bewegung im Vordergrund. Nicht jene welche beim Radeln, Wandern oder Laufen entsteht. Es sind vielmehr Übungen leichter Ausführung welche Arme und Beine mobilisieren.

Vereinsmitglieder sind ab **11.Sept. 2019 um 19:00 Uhr** und für die folgenden Mittwoch-Abende geblockt. Geblockt um dem eigenen Ansinnen auf Fitness und Freude am Sport zur Vorbereitung für die Ski-Saison gerecht zu werden.



### Kräftigung erzielen:

Ein Körper braucht Kraft um aufrecht zu gehen. Diese umso mehr, wenn er sich den Bergen nähert. Auf Skiern, beim Langlauf und auch mit Schneeschuhen. Der aufrechte Gang kommt aus einem stabilen Körper. Die Körpermitte ist immer der Dreh- und Angelpunkt. Stabilität und Mobilität im Körper wird mit

Übungen erzielt welche konstruktiv und kräftigend auf den Körper einwirken. So wurden und werden sicher auch in der aktuellen Saison alle nötigen Muskelpartien angeregt; den Bewegungsapparat aktiv zu unterstützen.

Wie auch in 2018 gilt;

Wenn du der Zeit deinen Willen ausdrücken kannst und möchtest; sind die Mittwoch-Abende eine Möglichkeit mehr, sich dem eigenen Körper zu widmen. Spaß ist hierbei garantiert. → So zeigt es auch die vergangene Saison.

#### Benötigt wird fürs Mitmachen:

Wenn vorhanden eine Gymnastikmatte (es sind jedoch auch einige in der Halle).

Leichte Kleidung für die Gymnastik.

Leichte Turnschuhe wegen des Hallenbodens.

Spaß und gute Laune sowie Freude an der Bewegung; und der mögliche

Verlust einer Schweißperle sollte Dich nicht zu Tränen rühren. 😊😊😊😊

#### **Also vielleicht bis bald!**

In der netten, kleinen Halle der Promme links  
neben dem Hauptgebäude.

Oder besuche die Homepage des SVW

→ [www.skiverein-welfen-weingarten.de](http://www.skiverein-welfen-weingarten.de)

