



### Fit in den Winter mit gezielter Skigymnastik

Alle Jahre wieder locken schneeweiße Berge zu Beginn der Ski-Saison. Die Vorbereitungen für die Ski-/Snowboardsaison beginnen aber bereits zu Hause. Mit der richtigen Skigymnastik und den passenden Fitnessübungen startest du gestärkt in die Winter-Saison.

### Skifahren erfordert Fitness, Ausdauer & Beweglichkeit

Eine gute Vorbereitung auf die bevorstehende Ski-/Snowboardsaison ist daher wichtig, um das Verletzungsrisiko zu senken. Kraft, Ausdauer, Flexibilität und eine gute Körperbeherrschung machen das Skifahren sicherer.

### Wer rechtzeitig trainiert, fährt später sicherer!

Ab den Herbst- bis zu den Frühlingsferien treffen wir uns **dienstags**, von **18.30 Uhr bis 19.45 Uhr** in der Turnhalle des **Gotthelfschulhauses (Ringkeller)**, St. Galler-Ring 130 in Basel, um uns für die kommende Ski-/Snowboardsaison 2023/2024 in Form zu bringen.

Im Anschluss ans Training, ab **ca. 20.00 Uhr**, trifft man sich zu einem Umtrunk im **Rest. Lindenplatz** in **Allschwil**.

### Trainingsplan 2023 / 2024

Datum	Turnleiter/in	Bemerkung
17. Oktober 2023	Dieter	
24. Oktober 2023	Susanne	
31. Oktober 2023	Manuela	
07. November 2023	Barbara	
14. November 2023	Dieter	
21. November 2023	Susanne	
28. November 2023	Barbara	
05. Dezember 2023	-----	<b>Samichlaus</b> , 19.00 Uhr Kellerklausen Schönenbuch
12. Dezember 2023	Manuela	
19. Dezember 2023	Dieter	
<b>- Weihnachtsferien -</b>		
09. Januar 2024	Susanne	
16. Januar 2024	Manuela	
23. Januar 2024	Dieter	
30. Januar 2024	Manuela	
06. Februar 2024	Manuela	
<b>- Faschnachtsferien -</b>		
27. Februar 2024	Barbara	
05. März 2024	Susanne	
12. März 2024	Barbara	
19. März 2024	Susanne	
23. April 2024	-----	<b>Abschlussessen</b> , 19.00 Uhr (Ort wird noch bekannt gegeben)

Unsere Turnleiter/innen:

Dieter	061 482 15 20	Barbara	079 347 87 28
Susanne	079 395 97 63	Manuela	079 573 40 20

Unsere Hauptsponsoren:

