

# Skigymnastik

Schon seit September wird in der Iggensbacher Turnhalle fleißig trainiert. Die wöchentlichen Trainingseinheiten tragen dazu bei, nicht nur mit einer besseren Kondition in die neue Skisaison zu starten, sondern auch typischen Skiverletzungen vorzubeugen.

Bis zu den Weihnachtsferien besteht die Möglichkeit, sich jeweils am **Mittwoch** die nötige Fitness für den Skiwinter zu holen.

**Kinder** mit einem Mindestalter von 6 Jahren trainieren unter der Leitung von Lena Sigl und Verena Schwaiger von **18 bis 19 Uhr**, die **Erwachsenen** sind von **19 bis 20 Uhr** mit Armin Drieschner als Trainer an der Reihe.

Achtung, wegen geschlossener Turnhalle findet an folgenden drei Tagen keine Skigymnastik statt: Mittwoch, 3. Oktober (Tag der Deutschen Einheit), Mittwoch, 31. Oktober (Ferien) und Mittwoch, 21. November (Buß- und Betttag)

Für die komplette Dauer der Skigymnastik wird für Erwachsene ein kleiner Unkostenbeitrag von 3 € kassiert, Kinder haben freien „Eintritt“.

**Achtung:** Für die Teilnahme an der Skigymnastik ist aus versicherungsrechtlichen Gründen die Mitgliedschaft beim SC Sonnenwald erforderlich! Nichtmitgliedern empfehlen wir nach einem **„kostenlosen Schnuppertag“** dem SC Sonnenwald beizutreten (gilt auch für Kinder).

## BEST BEEF IN TOWN!



### RODEO STEAK HOUSE SCHÖLLNACH

ENGLFINGER STR. 32 . 94508 SCHÖLLNACH  
TELEFON 09903-767 . MI - SO AB 18 UHR

