



Ski-Club Gurten

## INFO

Saison 2017/18



SWISSski



## HALLENTRAINING

Mit dem Hallentraining fördert – und fordert – der Ski-Club Gurten die sportliche Betätigung seiner Mitglieder.

Es dient auch der guten Vorbereitung für die Ausübung aller Sommer- und Wintersportarten.

Das  $\frac{3}{4}$ -stündige ausgewogene Konditionstraining fördert alle Komponenten der physischen Leistungsfähigkeit: Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Dabei sollen vorab die Rumpfmuskulatur

gestärkt sowie Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten verbessert werden. Nach der Mobilisierung und Kräftigung aller Muskelpartien und der Anregung des Kreislaufs rundet ein halbstündiges Spiel – vorwiegend Basketball und Unihockey – das Training ab.

Willkommen sind Frauen und Männer jeden Alters. Übungen und Intensität sind der Altersstruktur der Teilnehmenden angepasst. Das SCG-Hallentraining ist also ein gesundheitsförderndes Fitnesstraining für alle und kein leistungsorientiertes Training für junge Sportler.

### Hallentraining für Mitglieder des SCG jeden Alters.

Jeden Donnerstag (ausser Schulferien) unter der fachkundigen Leitung von Urs Brand

#### 20 Uhr in der Turnhalle Felligut

Abendstrasse 37, 3018 Bern

20.15–21.00 Kondition und Gymnastik mit Musik

21.00–21.30 Spiel

### Anschliessend gemütliches Beisammensein

im Restaurant «TreRe», Bümplizstrasse 12, 3027 Bern.

