

Ihr Ski Vorbereitungstraining

Der beste Start in die kommende Skisaison

Ein professionell begleitetes, regelmässiges Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wird Ihnen helfen, Ihre Fitness für die kommende Saison auszubauen. Physische und körperliche Fitness sind die Grundlage für eine erfolgreiche und verletzungsfreie Skisaison. Für die skispezifische Belastung gut vorbereitete Menschen, haben mehr Spass beim Schneesport, da Muskelziehen und Muskelkater zu Fremdwörtern werden. Selbst im Falle eines Sturzes auf der Skipiste, fängt ein trainierter Körper den Aufprall deutlich besser auf. Wir möchten Sie ganz herzlich zu diesem Kurs einladen um Sie optimal auf die Skisaison vorzubereiten.

Ihr RehaCity Team



1.Option: für Neukunden

Skisportspezifisches Aufbautraining (3 Monate) mit Skizeptortraining in der RehaCity Basel incl. 3 einstündige Personaltrainings mit Funktionsanalyse.

Preis: 500.- CHF

2.Option: für bestehende Trainingskunden

Buchen Sie das individuelle Skitraining Paket zu Ihrem Abo hinzu.

Dies besteht aus 3 einstündigen Personaltrainings mit Funktionsanalyse und dem Skizeptortraining.

Preis: 300.- CHF