



Ski Vorbereitungstraining

Ski Vorbereitungstraining

Ihr Ski Vorbereitungstraining –
der beste Start in die kommende Skisaison

In der Schweiz fahren 2,5 Millionen Menschen Ski. Jährlich verunfallen 66000 Personen auf Skipisten im In und Ausland.
Ein professionell begleitetes, regelmässiges Training von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wird Ihnen helfen, Ihre Fitness für die kommende Saison auszubauen.
Physische, körperliche Fitness ist die Grundlage für eine erfolgreiche und verletzungsfreie Skisaison. Nicht nur im Profisport oder nach Verletzungen ist ein gezieltes Aufbautraining unumgänglich. Aus dem Grund entwickelten wir unser Ski Programm.

Lindsey Vonn trainierte zum Beispiel zur Vorbereitung, nach ihrem zweiten Kreuzbandriss, auf die kommende Skisaison, über 6500 Kilometer auf dem Rennrad und stemmte über 1600 Tonnen an Gewichten um den Belastungen im Skizirkus standzuhalten.

Für die skispezifische Belastung gut vorbereitete Menschen haben mehr Spass am 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 mit unserem Programm optimal auf die Saison vorbereiten.

Beginnen Sie jetzt mit einem gezielten Aufbautraining – es lohnt sich!

Ingmar Lohmann

Geschäftsführer

Angebot

- o Option 1 (für Neukunden)
Skisportspezifisches Aufbautraining (3 Monate) , mit Skizeptortraining in der RehaCity Basel incl. 3 Personaltrainings mit Funktionsanalyse.
- o Option 2 (für bestehende Trainingskunden)
Buchen sie das individuelle Skitraining Paket zu Ihrem Abo hinzu. Dies besteht aus 3 Personaltrainings mit Funktionsanalyse und unserem einmaligen Skizeptortrainings.

Preis: 500.-

Preis: 300.-

