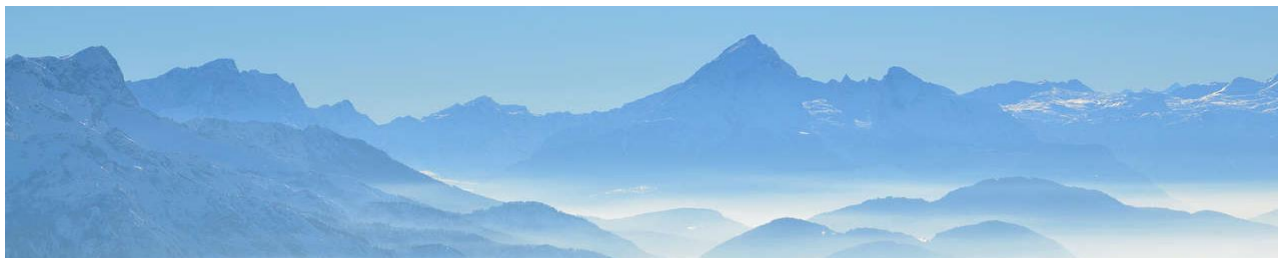


Fit für den Winter



Zur Vorbereitung der kommenden Wintersaison auf der Loipe oder der Piste bieten wir unser jährliches Skiturnen am Donnerstagabend an.

Das Angebot richtet sich an Personen jeden Alters, welche sich für den Spass auf der Piste oder Loipe vorbereiten und etwas im Bereich der Verletzungsprophylaxe tun möchten. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Wann: Jeden Donnerstag ab 14. September 2023 bis
21. Dezember 2023

Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr

Ort: Tobelmühle Turnhalle, Davos Platz

Leitung: Céline Knopfli (Bewegungswissenschaftlerin)
Rebekka Schaniel (Physiotherapeutin)

Kosten: 250.- CHF für den Kurs

Anmeldung: Bis 10. September 2023 mit persönlichen Angaben
per Email an cknopfli@spitaldavos.ch
oder Telefon 081 414 83 48