



Hallentraining
für SCG-Mitglieder
der jeden Alters



Jeden Donnerstag **20 Uhr in der Turnhalle Fellergut** Abendstrasse 37, 3018 Bern unter der fach-kundigen Leitung von Urs Brand.



20.15–21.00 Kondition und Gymnastik mit Musik 21.00–21.30 Spiel

Anschliessend gemütliches Beisammensein im **Ristorante «Tre Soli Tre»**, Bümplizstrasse 12, 3027 Bern.

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

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.

