



# DEIN WINTER DEINE SKI-FITNESS

„Vorbereitung auf die Skisaison  
vom Beginner bis zum Profi“

**WANN?** 14. Oktober 2022

**WO?** Gigasport Klagenfurt



Nutze das **Know-how von Roland Luchner** (Trainer und Leistungsdiagnostiker am Olympiazentrum Innsbruck) und erfahre:

- Wie Du Dich gezielt auf die Skisaison vorbereitest.
- Wie ein Trainingsprogramm von Ski-Profis und Weltcup-Athlet\*innen aussieht und was Hobby-Athlet\*innen daraus lernen können.
- Was die wichtigsten Übungen sind, wie ein Trainingsplan aussehen könnte und was außer der körperlichen Fitness noch wichtig ist.



## WAS?

15:00 Uhr – Get-together & Vortrag

16:00 Uhr – LIVE-Training aller Teilnehmer\*innen

17:00 Uhr – Fragen & Antworten mit Roland Luchner

Teilnahme kostenlos und ohne Anmeldung.

 **ATOMIC**



***giga sport***

WO DEIN SPORT DIE NR. 1 IST