

## NYT: SkiFiT – skirelateret træning hos



Hver tirsdag fra kl. 19.00-20.00 hos Benefit – Dit Sundhedshus

SkiFiT starter i uge 43, 2020 og forløber 15 gange – sidste gang er i uge 6, 2021

Som medlem af Hobro Skiklub møder du op i træningstøj og indendørssko – SkiFiT er gratis for medlemmer.

SkiFiT varetages af Fysioterapeut, Caroline Nedergaard, som også er uddannet professionel skiinstruktør og med som instruktør på flere af klubbens ture.



Der er i træningen fokus på skirelaterede funktionelle øvelser, som er bygget op omkring tre grundelementer; styrke-, udeholdenheds- og balancetræning, der vil forbedre din fysik og forebygge mod skader.

Der er plads til ca. 20 deltagere pr. gang

Hør mere ved at kontakte Caroline: [cnp@benefit-hobro.dk](mailto:cnp@benefit-hobro.dk)

Grundet COVID-19 er der desværre ikke mulighed for bad efter træningen.

## På ski uden skader – bliv klar til skituren med SkiFiT