



physio | fitness ybrig

Langlauf- vorbereitung 2026

Fit in den Winter!

Kursbeschreibung

Übungen für Kraft und Koordination von Beinen und Armen;
Stabilität und Beinachse; Rumpfstabilität und Kraftübertragung;
Übungen sind teilweise allgemein, grösstenteils sportspezifisch.



Kursdaten

Samstag Vormittag

07.11.26

14.11.26

21.11.26

28.11.26

05.12.26



Kursleitung

Wytze Bakker



Kurszeiten

9:00 – 10:00



Material

wird von uns zur Verfügung gestellt, ist inklusive



Bekleidung

Hallenschuhe (saubere Joggingsschuhe), Sportbekleidung



Kurskosten

CHF 125.00



Anmeldung

Telefon 055 414 51 51 oder info@physiofitnessybrig.ch



*Kraft
Koordination
Stabilität
Snow-Ready!*

*Ich freue mich darauf,
diesen Kurs wieder
durchzuführen, damit ihr
anschliessend auf dem Schnee
davon profitieren und den
Winter geniessen könnt!!*



Kursort

Kurshalle Riedweg 15, 8842 Unteriberg