



Skiken: Kraft- und Fitnessturbo für den Körper, Wohltat für die Seele

Kraft, Ausdauer, Koordination und Glück - Das Ganzkörpertraining Skiken

Stuttgart, März 2012: Frühlingszeit ist Skikezeit! Überflüssige Pfunde schmelzen wie Eis unter der Frühlingssonne, weil Skiken das Herz-Kreislauf-System auf Touren und alle wichtigen Muskeln in Fahrt bringt - sanft, aber hocheffektiv. Das skike TrainingsCenter Stuttgart mit dem zertifizierten Trainer und sportmedizinisch versierten Heilpraktiker Andreas Ogger ist Kursanbieter für Einsteiger und Fortgeschrittene im Alter von 8 bis 80 Jahren.

Skiken lernen ist Ganzkörpersport: Es kombiniert ganzheitlich das Training für Kraft, Kondition und Koordination. Durch den harmonisch-eleganten Bewegungsablauf (dem des Winterlanglaufs ähnlich) sind keine Achs- und Wehs vor dem genialen Skikeffekt mehr sicher: Muskelschwäche, Rundrücken, Steifheit, Knochenschwund, Übergewicht, Infektanfälligkeit, ja sogar Beckenschiefstände und Gelenkschmerzen konnten häufig sehr positiv beeinflusst werden. "Gesund durch Skiken" ist also nicht nur Motto, sondern im wahrsten Sinne er-fahr-bares Erlebnis! Und die Seele? Auf Skikes über Felder und Waldwege zu gleiten kurbelt nicht nur die Herz- und Muskelpumpe an, sondern macht auch glücklich! Viele Skiker schwärmen vom "Flow", der sich sagenhaft schnell einstellt und den Geist in ein Fluidum von Glück und Leichtigkeit hüllt. Ob dieser Dopamin-Effekt von der konzentrierten Bewegung an frischer Luft kommt? Vom knirschenden Geräusch unter den Rädern beim Dahingleiten über Schotterwege? Vom wiederkehrenden Klacken der Stöcke beim kraftvollen Schub nach vorne? Sicher ist: Schon 2 x 30 Minuten pro Woche skike-Training genügen - und der Kraft- und Fitnesszuwachs kann süchtig machen. Vollziehen Sie die rasant zunehmende skike-Begeisterung nach mit einem Kurs im skike TrainingsCenter Stuttgart! Holen Sie sich alle Praxis- und Techniktipps, um sicher, sportlich und glücklich von A nach B zu kommen...

Pressekontakt

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobyas Gleue
Sophienblatt 82-86
24114 Kiel

intrag.de/
presse-stelle@intrag.de

Firmenkontakt

skike TrainingsCenter Stuttgart

Herr Andreas Ogger
Unterer Grund Gewerbegebiet
70563 Stuttgart-Vaihingen

schwaben-skike.de
info@schwaben-skike.de

Skike Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene bei <http://www.schwaben-skike.de>: Mit dem Trainer Andreas Ogger in und um Stuttgart skiken lernen, um kraftvoll, gesund, sicher und elegant über Asphalt- und Waldwege dahinzugleiten.