

Bereit für die Piste?

Sicher auf der Kante. Schmerzfrei im Ziel.

Dein Ski-Fit-Kombi-Paket:

Bereit für die Piste in 6 Wochen!



Du willst die Wintersaison verletzungsfrei genießen, brennende Oberschenkel vermeiden und ab dem ersten Tag mit voller Power auf der Piste stehen?

Das ZfG Dombo bringt dich auf das nächste Level. Mit unserem sportwissenschaftlich fundierten Kombi-Programm kombinieren wir das Beste aus Gruppendynamik und individuellem Hightech-Training.

Start: 05. Oktober 2026

Streng limitiert auf maximal 8 Teilnehmende!


Zentrum für Gesundheit

• Physiotherapie • Gesundheit • Bewegung

Dombo bewegt!

Das Erfolgskonzept: Dein 2-fach Booster

1. Der Power-Gruppenkurs (1x pro Woche / 45 Min.)

- Funktionales Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining in der Kleingruppe (max. 8 Personen).
- Gezielte Übungen für die skitypische Belastung (exzentrische Kraft, Core-Stabilität, Sprunggelenks-Mobilität).

2. Das High-Tech-Einzeltraining (1x pro Woche, ca. 15 Min.)

- **SRT Zeptoring (Stochastische Resonanztherapie):**
Das Geheimgeheimnis der Profis. Verbessert deine Reflexlaufzeiten, die neuronale Ansteuerung und deine Balance in Millisekunden – perfekt für eisige Pisten und Buckelpisten.

Auf einen Blick

- **Umfang:** 6 Wochen Intensiv-Vorbereitung jeweils montags 16:45 bis 17:30 Uhr, ab 05.10.26, 6x in der Gruppe und 6x Einzel-SRT (nach Vereinbarung)
- **Teilnehmer:** max. 8 Personen im Kurs

Deine Investition: nur **174,- €** (2fach-Booster-Paket)



**Jetzt digital anmelden
& Platz sichern!**

Kein Papierkram, keine Wartezeit. QR-Code scannen oder über den Link direkt zum Online-Formular.

QR-Code:



oder Link zur Anmeldung:

[Ski-Fit 2-fach Kombi –
Anmeldung](#)

Kursleitung:

Alessa Gschwandtner

Fragen? Melde dich gerne bei uns an der Rezeption oder unter training@zfg-dombo.de

Trainings-Mitglieder zahlen 164,- €

Zentrum für Gesundheit Dombo
Frauenstr. 31
82216 Maisach
www.zfg-dombo.de