Snart tid at tage skiene frem

. Men først skal konditionen være i orden.

Hver lørdag formiddag kl. ni i vinter-halvåret mødes en lille flok entusiastiske folk i gymnastiksalen på den tyske skole i Haderslev.

Her går de til den med gymnastik, der er særlig god for skiløbere. Der trænes kondition, koordination, styrke og smidighed.- Og så hygger man sig selvfølgelig i pauserne.

Det er Aabenraa Skiklub, der har en "filial" i Haderslev. Klubben har 420 medlemmer – og de 40 - 50 er fra Haderslev.

Derfor var det også naturligt at sige ja, da praktiserende læge Ernst Hansen i sin tid foreslog skiklubbens bestyrelse, at man også arrangerede skigymnastik i Haderslev.

En overgang lå gymnastikken stille i Hadersleb, men blev så genstartet for et par år siden.

Ny instruktør
I flere år var det østrigeren Erich Tornowski fra skiklubbens bestyrelse, der stod for instruktionen. Men i år er han i Haderslev blevet afløst af Preben Jakobsen, der hidtil har været hjælpeinstruktør i Haderslev.

Passer det ikke en med halvanden times gymnastik lørdag formiddag i Haderslev, kan man også deltage i træningen i Aabenraa tirsdag og torsdag aftner.

Det koster 300 kr. at være medlem – 600 for en familie – men så får man også adgang til at deltage i klubbens skiture til Østrig, Italien og Norge, hvor flere af klubbens 11 uddannede skiinstruktører som regel deltager. Ligeledes har klubben et ski-værksted, hvor man under kyndig vejledning kan komme og lave sine ski.

To-tre måneder
Det er bedst at have deltaget i skigymnastikken mindst to – tre måneder, før man drager af på ski.

Derfor starter træningen i Haderslev den 26. oktober, og interesserede må gerne komme og prøve det, uden at koster noget.
Skigymnastikken slutter omkring uge syv.

De glade skigymnaster i Haderslev er enige om, at man får meget mere ud af skiløbet, når man er i form, og risikoen for skader minimeres, når muskler og sener er trænet.

Det giver god kondition, når man hopper over bænken. Og så styrker det senerne. Fra venstre er det Preben Jakobsen,Jørgen Ladegaard, Jesper Hvalsøe, Kim Petri Petersen, Heike Schellhorl og Morten Ladegaard

Balance og koordination opøves på disse små ”vipper”.