

Outdoor Fitness

Endlich wieder raus in die Natur

Unser Outdoor Fitness Parcours bietet einen Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining mit dem Ziel für Muskelaufbau und der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.



Wir stellen unser Workout mit Übungen aus dem Functional Training zusammen und trainieren dabei Bewegungsabläufe unter Einsatz unseres eigenen Körpergewichts.

Auch die Geräte des Vita Parcours, Geländer, Hügel, Baumstämme und vieles mehr, was der Wald zu bieten hat, wird im Training mit einbezogen.

Seile, Schlingen und Tubes unterstützen ebenfalls das abwechslungsreiche Training.

Durch Differenzierungsmöglichkeiten der einzelnen Übungen finden Einsteiger und Sportgeübte das richtige Leistungsniveau für sich.

Eine Trainingseinheit besteht aus einem dynamischen Warm-Up, Teamspielen, Zirkeltraining,

Cool down und Stretching. So werden Natur, Spaß und intensives Training in Einklang gebracht.

Dieses effiziente Outdoor Training in kleinen Gruppen führt alle Teilnehmer an ihre körperlichen Grenzen und begeistert durch sein Gruppenfeeling und Freude am Erfolg.

Wir freuen uns auf viele Outdoor Fitness Fans.



Kurse:
18. April - 27. Juni
4. Juli - 19. September
Neu! Mo.+Do. 18 - 19.30 Uhr

Kursgebühr: Mitglieder:
In der Jahresgebühr enthalten.
Nichtmitglieder:
10er Karte (59,- €)

Sportverein Bendestorf von 1946 e.V.
Mühlenbachweg 2 - 4
21227 Bendestorf



Anmeldungen erforderlich:
Kursleiterin: Dörthe Thom
E-Mail: outdoor-sv.bendestorf@gmx.de



Treffpunkt:
Vita Parcours,
Bendestorfer Straße (Parkplatz),
Kreisstraße 54 in Richtung Buchholz