

Neu:
Jetzt auch
montags

Outdoor Fitness

Du bist auf der Suche nach einem Ganzkörper Workout und möchtest im Team trainieren?

Dann ist unser Outdoor Fitness Training genau das, was Du suchst!

Unser Workout im Wald bietet einen Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining mit dem Ziel für Muskelaufbau und der Verbesserung Deines Herz-Kreislauf-Systems.

Durch funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht aktivierst Du komplexe Muskelketten, stabilisierst Deine Gelenke und trainierst Deinen ganzen Körper. Gleichzeitig verbrennst Du viele Kalorien und stärkst Dein Immunsystem.



Die Übungen werden individuell nach Deinen Bedürfnissen angepasst und von leicht bis schwer differenziert. Seile, Schlingen und Tubes unterstützen unser Workout.

Freu Dich auf ein abwechslungsreiches Outdoor Training im Team. Das spornt Dich an, steigert Deine Leistungen und macht riesigen Spaß.



4XF
Outdoor FitCamp

ab 11. Mai 2020

**montags & donnerstags
18 – 19.30 Uhr**

**Waldsportplatz
Eichenort, Bendestorf**

Unser Team (m/w) > 30 Jahre
freut sich auf neue
Outdoor Fitness Fans!

Mitglieder: In der Jahresgebühr enthalten
Nichtmitglieder: 10er Karte: 59,- €

Kostenloses Probetraining möglich!

Anmeldungen vorab erforderlich:
Kursleitung: Dörthe Thom
outdoor-sv.bendestorf@gmx.de



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