

Neuer
Einsteiger
Kurs!

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.

Wir trainieren im Team, mit Partner, in kleinen 3-4er Gruppen, mit der gesamten Gruppe - aber niemals anonym für uns allein.

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 von leicht bis schwer differenziert und Du kannst sie individuell nach Deinen Bedürfnissen anpassen. 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 20. Mai 21*
montags (NEU für Einsteiger)
& 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:

5er Karte: 33,- €, 10er Karte: 58,- €

* Es gilt die Niedersächsische Corona Verordnung.

Kostenloses Probetraining möglich!

Anmeldungen vorab erforderlich:
Kursleitung: Dörthe Thom, 0170/4600370,
outdoor-sv.bendestorf@gmx.de

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

