

Outdoor Fitness & Functional Fit-Mix

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

Dann ist unser Training genau das, was Du suchst!

Wir sind eine gemischte Fitness Gruppe, die sich **jeden Montag und Donnerstag** zum **Functional Training** trifft. Von April bis September trainieren wir draußen auf dem **Waldsportplatz in Bendestorf**. Von Oktober bis März geht es dann donnerstags in die **Bendestorfer Sporthalle**. Unsere Trainingszeit ist von **18 - 19.30 Uhr**.

Unser athletisches Workout 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, Bälle, Schlingen und Tubes unterstützen unser Workout.

Freu Dich auf ein abwechslungsreiches **Intervalltraining im Team** – das spornt Dich an, steigert Deine Leistungen und macht riesigen Spaß.

Unser Kurs kann von **Mitgliedern und Nichtmitgliedern** (5er Karte: 35,- € / 10er Karte = 63,- €) besucht werden. Neue Teilnehmer sind beim Probetraining herzlich willkommen!

Übungsleiterin:

Dörthe Thom | 0170 – 4600370 | outdoor-sv.bendestorf@gmx.de | Instagram: [outdoorfitsvb](#)

DOSB Trainerin B-Lizenz | 4XF Functional Training Coach | DTB Instructor Walking / Nordic Walking | DTB Stretching-Instructorin | DTB Kursleiterin Entspannungstechniken |

