

NEU: Funktionales Outdoor-Training beim TV Seeheim



NEU IM PROGRAMM – NEU IM PROGRAMM – NEU IM PROGRAMM

Frischluftfanatiker*in?

Keine Lust abends auf dem Sofa zu sitzen?

Mal wieder etwas Neues ausprobieren?

Dann melde Dich an zum:

„Funktionales Outdoor Training“

Jeden Dienstag um 19:00 Uhr treffen wir uns vor der Aula am Schuldorf Bergstrasse um 1 Stunde draußen mit unserem eigenen Körpergewicht zu trainieren und dabei unsere Kraft, Ausdauer und Abwehr zu stärken.

Bring eine Wasserflasche mit und trage dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe.

Ablauf des Trainings:

- Aufwärmen
- Lauf zum Übungsort (wechselt)
- Trainingseinheit mit Übungen die an jedes Fitnesslevel angepasst werden können.
- Dehnen
- Zurück zum Ausgangspunkt

Na, Lust mitzumachen? Ausprobieren ist ausdrücklich erwünscht.

Start: Dienstag, 13.09.2022 – für alle ab 18 Jahren

Kursleitung: Silke Wesp