

Bodyweight - Outdoor

Samstag, den 18. Mai 2019

8.30 – 9.30 Uhr

Treffpunkt:

Syke-Barrien, Am Ende der Straße: Am Schwarzen Berg



Verlagert Euer Sportstudio in die Natur!

Das Training ist für fast Jeden geeignet. Dabei ist es egal, ob Du lange keinen Sport mehr gemacht hast oder schon eine gute Fitness besitzt und Du neue Impulse benötigst. Die einzelnen Übungen werden immer an Dein Trainingslevel angepasst.

Die Übungsstunde beginnt mit einem Warm-Up. Danach finden verschiedene Workout´s mit dem eigenen Körper – „Bodyweight“ statt. Übungen mit Trainingsgeräten aus der Natur wie Steine, Bäume, Äste oder Baumstämme helfen uns dabei effektiv zu trainieren. Mit einem Cool-Down – Dehnen und schönen Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.

Was solltet Ihr mitbringen?

Dem Wetter angepasste Sportkleidung, ein Handtuch, etwas zum Trinken und gute Laune

Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht zwingend nötig. Es gibt die Möglichkeit, 10 er Karten zu erwerben.

Anmeldung und Informationen bei Eckhard Radeke unter: 0151-10847251 oder 04242-66167 oder syera@gmx.net.