OUTDOOR – KURS

Rückenfit unter freiem Himmel

Möchtest du beim Sport frische Waldluft einatmen und den Waldboden unter deinen Füßen spüren? Es erwartet dich ein effektives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining bei dem verschiedene Muskelgruppen gekräftigt werden. Auch die Ausdauer kommt nicht zu kurz beim zügigen Gehen zu verschiedenen Übungsplätzen, an denen wir die Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht verbessern. Ein besonderer Fokus liegt hierbei auf deiner Körpermitte. Unser Trainingselement ist der eigene Körper oder auch mal eine Bank am Wegesrand. Gute Trittsicherheit ist erforderlich. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Sportschuhe/-kleidung. Treffpunkt Sportpark Heide (Haupteingang).

Bitte meldet euch an bei: Beate Bernhard, mobil 0175/9507279, beatebernhard1@t-online.de

Gerne könnt ihr auch zu einer Schnupperstunde vorbeikommen.

Ich freue mich auf euch ☺.

Montag 05.07.21 • 19.00 - 20.00 Uhr • (6x außer am 09.08.21)