



Outdoor FitCamp

Functional Movements

Egal ob „drinnen“ oder „draußen“ - es erwartet dich ein ganzheitliches Training mit dem Ziel Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern.

Trainingstools: dein Körper, alles was die Sporthalle (u.a. Kettlebells, Autoreifen, Bälle) & der urbane Raum (Baumstämme, Parkbänke,...) bietet. Gemeinsam als Team und mit viel Spaß lassen wir weder dem „Schweinehund“ noch dem Alltagsstress eine Chance.

Start: Mo, 06. Mai 2019 18.00 – 19.00 Uhr

Dauer: 8 x 60 min

Ende: 01. Juli 2019

Wo: VT-Sporthalle/Stadion/Ostpark

Leitung: Katharina Bihn

Gebühr: 18 Euro Mitglieder/ 35 Euro Nichtmitglieder

Anmeldung erforderlich:

- E-Mail verein@vt-ft.de
- Tel. 06238 / 989362, dienstags von 18-20 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 8 TN

Maximalteilnehmerzahl: 14 TN

Überweisen der Kursgebühr vor Kursbeginn

Kursangebot