



SKIVEREIN WELFEN E.V. WEINGARTEN

Start
22.01.25



Outdoor Functional Fitness

Zeitraum	12 Einheiten ab Mittwoch, 22.01.2025
Termin	mittwochs 17.30 – 18.30 Uhr
Ort	Nessenreben beim Freibad Weingarten
Kosten	30,00 € für Mitglieder (12 Einheiten) 70,00 € für Nichtmitglieder (12 Einheiten)

Mit diesem Training wird der Körper ganzheitlich trainiert und dabei das Immunsystem gestärkt. Dieser Kurs findet bei Wind und Wetter draußen statt und ist für alle Trainingslevel und Altersklassen geeignet. Es wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Die Intensität der Übungen wird so skaliert, dass jeder die ein oder andere Schweißperle verlieren wird.

Ihr benötigt ausschließlich eine Matte für die Übungen! Das restliche Equipment stellt die Trainerin zur Verfügung. Interesse geweckt? Sichert euch schnell einen der begehrten Plätze und erlebt die positiven Effekte des Outdoor Functional Trainings selbst.

Anmeldung unter www.skiverein-welfen-weingarten.de oder Scan hier

Outdoor Functional Fitness verbindet Bewegung in der Natur mit vielfältigem Training, das Ausdauer und Wohlbefinden fördert. Es stärkt durch alltagsnahe Bewegungen den gesamten Körper und verbessert die allgemeine Fitness.

