

# Outdoor-Fitness - Neujahrsspecial

Am 19. Januar 2025 veranstaltet der TSV Etelsen für alle sportbegeisterten Mitglieder des TSV und Nichtmitgliedern ein Outdoor-Fitness-Neujahrsspecial rund um den Schlosspark an.

An dem 2-stündigen Fitnessprogramm kann jeder teilnehmen, ob Anfänger oder Fortgeschritten. Es ist für jeden was dabei, denn alle Übungen die wir durchführen sind differenzierbar. Wir trainieren mit unserem eigenen Körpergewicht und ihr könnt euch an unterschiedlichen Trainingsgeräten ausprobieren.



Haben wir Euer Interesse geweckt, dann meldet Euch bei Christian Wöltjen an.

Weitere Infos und Anmeldung: [cwoeltjen@web.de](mailto:cwoeltjen@web.de) oder 0171 521 6363

Trainingszeit: 14 – 16 Uhr

Treffpunkt: Vereinsheim, Am Sportplatz 8, 27299 Langwedel / Etelsen

Kosten: Mitglieder des TSV 5 €, Nichtmitglieder 10 €

Euer Trainer

*Christian Wöltjen*

(DTB-Functional-Training Coach; DTB-Instructor: Outdoor FitCamp, Kettlebell, Cross-Training)