

Outdoor-Fitness-Summer-Special

Am 18.07.2025 findet vom 19-21 Uhr unser Summer-Special statt.

Wir zeigen Euch und Nichtmitgliedern des TSV Etelsen was wir beim Outdoor-Fitness-Kurs so veranstalten. Im Bereich des Vereinsheims könnt an einem ganzheitlichen Workout teilnehmen und Euch so richtig auspowern. Dabei spielt euer Fitnesslevel keine Rolle. Alle Übungen die wir durchführen sind differenzierbar. Wir bieten



Euch Trainingsmethoden aus den Bereichen Functional-, Cross-Training, und Military-Fitness an. Ihr trainiert mit eurem eigenen Körpergewicht, diversen Trainingsgeräten und dem was die Umgebung so hergibt.

Meldet Euch bei Christian Wöltjen an: cwoeltjen@web.de

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

Kosten: Mitglieder des TSV 5 €, Nichtmitglieder 10 € (Bezahlung vor Ort)

Euer Trainer

Christian Wöltjen

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