

# Outdoor-Fitness

Im Zeitraum vom 23. März bis zum 15. Mai bieten wir Euch und Nichtmitgliedern des TSV Etelsen einen 8-wöchigen Outdoor-Fitness-Kurs im Bereich des Vereinsheims und dem Schlosspark an. Dieser beinhaltet ein ganzheitliches Workout für alle, die Spaß an der Bewegung in der freien Natur haben. In den 90-minütigen Trainingseinheiten möchten wir Eure Kraft-Ausdauer verbessern und zum Erhalt Eures allgemeinen Fitness-Zustandes beitragen. Egal, wie Euer Fitnesslevel ist, hier ist für jeden was dabei. 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.

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

Trainingstermine: So. 23.03. So. 30.03. So. 06.04. So. 13.04.

So. 27.04. So. 04.05. Sa. 10.05. So. 18.05.

Termine ohne Gewähr.

Trainingszeit: 10:30 Uhr – 12 Uhr

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

Kosten: Mitglieder des TSV 40 €, Nichtmitglieder 80 €

Euer Trainer

*Christian Wöltjen*

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