Outdoor-Fitness-Kurs

Im Zeitraum vom 24. August bis zum 02. November 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 oder 0171 521 6363

Trainingstermine:	So. 24.08.	So. 31.08.	So. 07.09.	So. 14.09.
	So. 21.09.	So. 12.10.	Sa. 26.10.	So. 02.11.
	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)