

Outdoor-Fitness

Im Zeitraum vom 12. April bis zum 28. Juni 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.

Während des Trainings bieten wir allen Eltern sogar eine Kinderbetreuung an (gegen einen kleinen Aufpreis).

Meldet Euch bei Christian Wöltjen an.

Weitere Infos und Anmeldung: cwoeltjen@web.de

Trainingstermine: So. 12.04. So. 19.04. So. 26.04. So. 03.05.

So. 07.06. So. 14.06. So. 21.06. So. 28.06.

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)