

# Outdoor-Fitness

## Gemeinsam fit an der frischen Luft

Vom **23. August bis 01. November** bieten wir Mitgliedern und Nichtmitgliedern des TSV Etelsen einen **8-wöchigen Outdoor-Fitness-Kurs** rund um das Vereinsheim und den Schlosspark an.

Der Kurs umfasst ein ganzheitliches Workout für alle, die Freude an Bewegung in der Natur haben. In den jeweils **90-minütigen Trainingseinheiten** möchten wir Eure Kraftausdauer verbessern und zum Erhalt

Eurer allgemeinen Fitness beitragen. Dabei spielt es keine Rolle, auf welchem Fitnesslevel Ihr Euch befindet – die Übungen werden individuell angepasst und sind für Anfänger ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene.

Zum Einsatz kommen abwechslungsreiche Trainingsmethoden aus den Bereichen **Functional-Training, Cross-Training** und **Military-Fitness**. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, verschiedenen Trainingsgeräten sowie den natürlichen Gegebenheiten der Umgebung.

Für Eltern bieten wir während der Trainingseinheiten zudem eine **Kinderbetreuung gegen einen kleinen Aufpreis** an.

Wir freuen uns auf Euch!

Weitere Infos und Anmeldung: [cwoeltjen@web.de](mailto:cwoeltjen@web.de)

Trainingstermine: So. 23.08.   So. 30.08.   So. 13.09.   So. 20.09.

So. 04.10.   So. 11.10.   So. 25.10.   So. 01.11.

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)

