

## Outdoor-Fitnesstraining

Wir glauben, dass jeder mit effektivem Fitnesstraining in der frischen Luft mit netten Trainingspartnern und einem guten Coach, seine Lebensqualität mit Leichtigkeit und Freude steigern kann. Durch die Kombination von Lauf- und Krafttraining steigt der Kalorienverbrauch und man schlägt gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Die Muskeln wachsen und die Kondition steigt.

Wenn du

- endlich **Spaß** beim Fitnesstraining haben willst
- **effektiv trainieren** und **fit(ter) werden** willst
- mit einer **netten Gruppe** trainieren willst
- gern an der **frischen Luft** bist
- ganz nebenbei noch dein **Immunsystem stärken** willst
- **gelassener** mit Stress umgehen willst...

dann kannst du entsprechend deines persönlichen Levels mitmachen.

Treffpunkt mittwochs, 19.00 Uhr, Schulhof der Grundschule Speicher unter der Anleitung von Bettina Wilwers. Das Angebot wird fortlaufend stattfinden.

Bitte angemessene dem Wetter entsprechende Sportkleidung tragen. Bitte bringe zwei gefüllte PET-Flaschen als Gewichte mit (oder wenn vorhanden Hanteln) sowie eine Sportmatte.

Die Gebühr für dieses Outdoor-Training beträgt von 3.—Euro pro Training (45 min).

**Für jede Teilnahme ist eine separate Anmeldung erforderlich.**