



OUTDOOR FITNESS IN KALTENKIRCHEN

Gemeinschaft & Teamgeist
Fitness & Gesundheit
Motivation & Spaß



KOMM ZUM PROBETRaining

WANN? Montag- & Mittwochabends

WER? Gruppe von 6-12 Mitgliedern

WO? Outdoor in Kaltenkirchen

WIE? QR Code Scannen &

Anmelden





 **FITTER DURCHS LEBEN**

DETAILS

Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten - für jedes Fitnesslevel ist gesorgt!

Was Dich erwartet

-  **Krafttraining** mit dem eigenen Körpergewicht: Zirkel, HIIT, Partnerworkouts uvm **zum Muskelaufbau**
-  **Ausdauererelemente:** Sportspiele, Team-Challenges uvm **zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems**
-  **Mobility Training:** für **Schmerzfreiheit, Stressreduktion, mehr Beweglichkeit & Flexibilität**

Hier geht's zum Probetraining 

