



Outdoor FitCamp

Du möchtest dein Immunsystem Boostern, deinen Stresspegel reduzieren und in der Natur Sport machen? Dann komm´ mit raus in die Natur um Spaß zu haben und fit zu werden. Dieser Kurs richtet sich an fitte Sportinteressierte und welche, die es werden wollen.

Voraussetzungen: 10 Minuten am Stück joggen, ohne Pause, Tempo egal

Du benötigst: Geeignete Sportschuhe für draußen und wetterbeständige Kleidung

dienstags 17:30 – 18:30 Uhr

5 EH: 29.03., 05.04, 12.04, 19.04. & 26.4.2022

Wechselnde Orte, welche vor jedem Training bekannt gegeben werden

Kursleitung: Heike Wendler-Goethe

(4XF Instructor Functional Training, 4XF Instructor OutdoorFit, Mobility Coach, uvm.)

Kosten : Vereinsmitglieder: 25,00 Euro

Nichtmitglieder : 48,00 Euro

Anmeldungen können ab sofort über unsere Homepage erfolgen:
www.mombacher-turnverein.de → Sportangebot → Kursangebote



**Mombacher
Turnverein 1861 e.V.**

Dein Sport. Dein Verein.