

Outdoor Fitness

Auspowern mit dem Extra-Kick Sauerstoff!

steffi@langhammer-active.de
www.langhammer-active.de

In der Regel **Samstags um 10:00 Uhr (75Min)**



Gemeinsam gestalten wir ein dynamisches und effektives Krafttraining in der Natur. Der Spaß an der Bewegung, die Freude am Erfolg, das Gruppenerlebnis und natürlich die frische Luft stehen dabei im Vordergrund.

Im Laufe des Workshops werden wir durchaus an unsere Grenzen gehen, aber nicht auf Kosten der Gesundheit darüber hinaus. Die Grenzen sind naturgemäß individuell unterschiedlich, jedoch findet sich ausreichend Anreiz für alle Teilnehmer.

Das Outdoor-Fitness Training spricht Frauen und Männer gleichermaßen an. Die dynamische Erwärmung ist gefolgt von anregenden und kurzweiligen Teamspielen. Im Hauptteil stehen schließlich die Kräftigung als Intervall bzw. Zirkeltraining im Vordergrund!

Treffpunkt Parkplatz Heinrich-Böll-Schule;
Kosten: 9 EUR pro Person

Derzeit bringt jeder seine Trainingsmatte mit und wir machen 8 Stationen ohne Wechsel.

**Eine Absage erfolgt nur bei extremen Wettersituationen (wie z.B. Gewitter), bitte für geeignete Klamotten sorgen sowie für ausreichend Getränke.*



Steffi Langhammer

Personal Health Coach

+49 (0) 173 - 6503125