

★★★ BOOTCAMP Outdoor

by Nicole

Outdoor Gruppen-Training/Bootcamp – the Gym is everywhere

Ob draussen auf dem Sportplatz oder im Wald, dieses Workout schafft ein besonderes Trainingsgefühl und garantiert allen Frischluftliebhabern schnelle Trainingsresultate. Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Die Natur liefert zusätzlich unterschiedliche Trainingsreize und macht Outdoortraining in der Gruppe intensiv und spannend.

Ab August jeweils Donnerstag, 9.00 und 18.30 Uhr

Treffpunkt
Ausrüstung
Level
Daten
Preis
Kontakt

Tennisplatz, hinterer Parkplatz beim Wald
Outdoor-Bekleidung, Trinkflasche und Handtuch
Anfänger bis Fortgeschritten
26.8./2.9./16.9./23.9./30.9.21
CHF 100.-
www.nicole-haefelin.ch oder 076 385 02 95

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.
Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

