

# ★★★ 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.

**Jeweils Donnerstag 18.30 Uhr in Wettswil**

**Treffpunkt**

Beim Schulhaus Ägerten

**Ausrüstung**

Outdoor-Bekleidung, Trinkflasche und Handtuch

**Level**

Anfänger bis Fortgeschritten

**Daten**

5.5./12.5./19.5./2.6./9.6./16.6./30.6./7.7./14.7.22

**Preis**

CHF 180.-

**Kontakt**

[www.nicole-haefelin.ch](http://www.nicole-haefelin.ch) oder 076 385 02 95

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

