Wann:
Ab Montag, den 17.08.2020
Von 18-19 Uhr
10 fortlaufende Stunden

Wo:
- je nach Wetterlage in der Turnhalle des CFK Spiesen oder im anliegenden Wald.
- Treffpunkt ist immer an der Halle

Mitzubringen:
- Sportbekleidung, Trinken
- 2 kleine Hanteln oder 2 kleine Getränkeflaschen
- Matte
- gute Laune

Leitung:
Celine Göddel

Kosten:
20 EUR Mitglieder
35 EUR Nichtmitglieder
Die Gebühr muss aufgrund der Teilnehmerbegrenzung vorab gezahlt werden.

Auskünfte und Anmeldung unter

Celine-altmeyer@web.de

Teilnehmerzahl begrenzt, Anmeldung dringend erforderlich!

Eine gewisse Grundfitness wird vorausgesetzt.

Outdoor- und Hallenworkout

Montags, 18-19 Uhr

Verein Kneipp Spiesen

Gemeinsam trainieren wir –sofern es das Wetter zulässt- an der frischen Luft. Sollte es stark regnen, können wir jederzeit in die Halle gehen. Das Training findet daher auch bei jedem Wetter statt ☺

Hygiene- und Abstandsregelungen werden natürlich eingehalten.

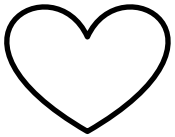
Die Umgebung rund um das CFk bietet unendlich viele Möglichkeiten zum Trainieren: Treppen, Baumstämme, Bänke, Steigungen und noch vieles mehr, sodass wir durch verschiedenste Übungen sämtliche Muskelgruppen unseres Körpers gezielt trainieren können.

Gemeinsam in der Gruppe macht Sport doch einfach mehr Spaß... und dabei noch frische Luft schnuppern :

perfekt!

Also keine Zeit verlieren und schnell anmelden!

Lasst uns gemeinsam schwitzen, Kalorien verbrennen und Spaß haben !



Der härteste Schritt zur Fitness ist der erste Schritt.

Also sei stärker als deine stärkste Ausrede und power dich bei uns aus!

Dein Erfolg hängt
von deinen Bemühungen ab