

Funktionelles Training (2) Outdoor Cross-Training

Wann und Wo:

20. Mai 2016: 17.00 bis 20.15 Uhr, Stadion im Kreissportzentrum Rinteln,
(Freitag) Burgfeldsweide

Was:

Outdoor Cross-Training

Cross-Training ist eine hocheffektive und intensive Methode, seine allgemeine Fitness durch ein umfassendes Kraft- und Koordinationstraining zu verbessern.
Mit funktionellen Übungen unter Einsatz von Turnkästen, Medizinbällen, Kettlebells, Tauen & Co. erleben Sie hier ein mitreißendes Gruppentraining in freier Natur, das auch im Breitensport immer mehr Anhänger findet. Durch die leichte Steuerbarkeit der Trainingsintensität ist das sogenannte „Workout of the day“ für Sportler jeden Leistungsstands geeignet.
Wetterangepasste Sportbekleidung für draußen nicht vergessen!



Anmeldung:

Bitte bis zum 06.05.2016
an Olaf Köhler über Email: Koehler.Olaf@web.de

Teilnehmerbeitrag: 6,00 Euro – Ist vor Beginn der Veranstaltung an den Turnkreis mit dem Verwendungszweck „Outdoor Cross-Training“ zu überweisen.