



Outdoor FitCamp

Natur , Spaß und anspruchsvolles Training

90 Minuten extrem effizientes Gruppentraining

- das Dich an Deine körperlichen Grenzen bringt
- mit
 - dynamischem WarmUp, Zirkeltraining, Teamspielen
 - Deinem eigenen Körpergewicht
 - Kettlebells, Schlingentrainern, Medizinbällen ...
- an Bäumen, Geländern, Treppen, Bänken ...

AUCH FÜR LAUFMUFFEL

Freitags von 18.15 h bis 19.45 h

Treffpunkt: Parkplatz vor dem Eschweiler Waldstadion, Barbarastr.

Schnupperkurs: 03.03.17 – 31.03.17 (5x) 25,- €

weiterer Kurs: 28.04.17 – 30.06.17 (8X) 40,- € (findet nicht am 26.5 (Christi-Himmelfahrt) und am 2.6 (Pfingsten) statt)

Informationen und Anmeldung per Email an:
FitCamp@lsg-eschweiler.de