

Wild Trail

OUTDOOR FUNCTIONAL TRAINING

Du hast Lust auf ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an der frischen Luft - mit Bergsprints, Dauerläufen und Hindernissen? Mit dem Fokus auf funktioneller Kraft, Ausdauer und natürlichen Bewegungsabläufen? Dann ist der Kurs genau das Richtige für dich!



WANN?

Montags, 18.30-19.30 Uhr

TREFFPUNKT?

Parkplatz Skihang
Schorrberg in
Bad Marienberg

PREIS?

10er-Karte* für 89€
*Nutzbar für alle
FitnessAtelier Kurse



OUTDOOR TRAINING STATT FITNESSSTUDIO

- Natur, frische Luft, natürliches Licht, wechselnde Umgebung
- Bildung von Vitamin D bei Sonnenschein
- Übungen mit Eigengewicht, Naturhindernissen & Gewichten
- Kein Training gleicht dem anderen - Wald, Wiesen, Berge
- Elemente aus Bootcamp, Trail, HIIT, etc.