



TSV-Ottersberg



Der TSV bietet an:

Outdoor FitCamp

Start des Kurses Montag, d.11.07.2022

19.00 – 20.00 Uhr

Treffen auf dem Schulhof des Gymnasiums Ottersberg



Outdoor Fitcamp - das bedeutet: Natur, Spaß und effektives Training in Einem. Das Konzept beinhaltet Functional Training, Cross Training und Stability Training. Übungen für Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht und Herz-Kreislauf stehen auf dem Programm.

Wer Lust hat seine Fitness zu verbessern, sein Leistungsniveau zu erhöhen, Grundlagen aufzubauen für andere Sportarten wie Schwimmen, Rad fahren oder Laufen ist bei diesem Kurs richtig! Herausforderung, Gruppenfeeling und Freude am Erfolg sind die Grundlagen, um seine körperlichen Grenzen kennen zu lernen.

Wir trainieren draußen in der Natur, nutzen die Geräte auf den Spielplätzen oder trainieren mit dem eigenen Körpergewicht. Alle sind willkommen, von jung bis alt, vom/n Einsteiger*in bis zum/r Sportler*in. Alle können die Übungen nach dem jeweiligen persönlichen Leistungsstand anpassen.

Das 60-minütige Kursprogramm hat einen Umfang von 10 Stunden und findet montags jeweils um 19.00 Uhr statt. Treffen auf dem Schulhof des Gymnasiums in 28870 Ottersberg. Bei schlechtem Wetter gehen wir in den Kursraum der Turnhalle.

Die Kursleiterin ist Inga Schröder.

Eine **Teilnahme** ist nicht an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden. Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Teilnahmegebühr für den Kurs: Nichtmitglieder: 50,00 €

Mitglieder des TSV Ottersberg Turnen, Handball, Badminton, Tischtennis e.V. 25,00 €

Wir bitten um Kenntnisnahme, dass wir die 3G- Regeln beachten und kontrollieren müssen.

Selbstverständlich werden auch alle Hygienemaßnahmen eingehalten.

Anmeldungen ab sofort bei Inga Schröder

E-Mail: ingaschroeder@mail.de oder 017651854777

www.tsvottersberg-turnen.de