



Wir trainieren immer
draußen
in der Natur.

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!

Übungen für

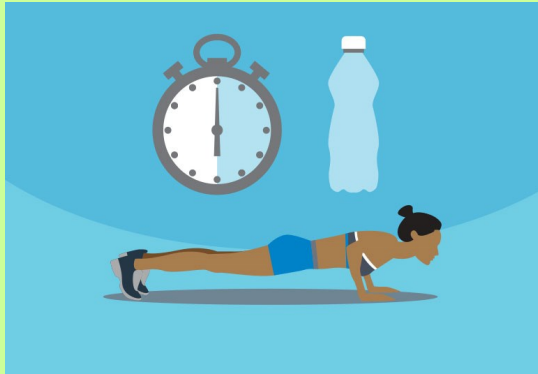
Kräftigung, Koordination, Gleichgewicht und Herz-Kreislauf stehen auf dem Programm. Alle sind willkommen, von jung bis alt, vom/n Einsteiger*in bis zum/r Sportler*in. Alle können die Übungen nach dem jeweiligen persönlichen Leistungsstand anpassen.



Outdoor Sport in Ottersberg

der neue Kurs

Infos bei **Inga Schröder**
unter **0176-51854777**



Functional Fitness

unterschiedliche komplexe Bewegungsmuster werden geschult für die Verbesserung der Leistungsfähigkeit sowie Funktionalität im Alltag

Tabata Training

Kurz und knackig—High Impact Intervall Training—20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause

Tough Class

Gemeinsam schwitzen, Spaß haben und sich richtig auspowern!

Wer bin ich?

Ich liebe Sport, vor allen Dingen draußen in der Natur. Und dies möchte ich gerne mit Menschen zusammen machen und ihnen dabei zu mehr Fitness verhelfen.

Ich bin seit 2006 als Trainerin und Übungsleiterin unterwegs, und ebenso aktive Sportlerin—

ich habe früher als Kind geturnt, dann Fußball und Tennis gespielt, Aerobic lieben gelernt und bin dann zum Marathonlaufen gekommen und seit vier Jahren aktive Triathletin. Ich habe keine Angst vor neuen Herausforderungen, es steckt viel mehr in uns als wir denken....

In kleinen Gruppen von maximal 16 Personen trainieren wir an unterschiedlichen Plätzen im Freien und nutzen Bänke, Treppen, Geländer, Spielplatzgeräte, Baumstämme und vieles mehr. **Eine Outdoor Stunde besteht aus einem dynamischen Warm-Up, Zirkeltraining sowie Cool-Down und Stretching.**

Wir trainieren **mit Geräten** oder / und **mit dem eigenen Körpergewicht**

