

# OUTDOOR BOOTCAMP

Das Outdoor Bootcamp ist ein Ganzkörpersportprogramm im Freien bzw. urbanen Raum. Mit ausgewählten Kraft-, Koordinations- und Ausdauerübungen zielt das Programm darauf ab die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.

**Freitags 17.30 — 19.30 Uhr  
von November bis April  
Treffpunkt am Vereinsheim**

Leitung:  
**Steven Scharf**  
Info und Anmeldung :  
**0174 7791834**  
**stevenscharf@outlook.de**



Da der Kurs draußen bei Wind und Wetter stattfindet, muss an wetterfeste Kleidung und Trinken gedacht werden