BOOTCAMP TRAINING

Wann: Jeden Montag (November bis April)
Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr
Treffpunkt: Skatepark Stockwiesen

Worum geht's?
Du suchst nach einer intensiven und effektiven Möglichkeit fit zu werden? Dann bist du beim Bootcamp genau richtig! Unser Training ist für jedes Fitnesslevel geeignet und kombiniert Krafttraining, Ausdauer, Koordination und Flexibilität. Draußen in der Natur trainieren wir mit Übungen wie Sprints, Sprüngen, Liegestütze, Kniebeugen und Seiltraining – alles unter der Anleitung eines erfahrenen Trainers.

Das erwartet dich:
Gruppendynamik: Gemeinsam in einer motivierenden Gruppe macht das Training gleich doppelt so viel Spaß!

Abwechslung: Keine Langeweile, jede Einheit ist anders.

Erfolge: In kurzer Zeit fitter, stärker und gesünder.

Motivation: Professionelles Coaching, was dich an deine Grenzen bringt.

Wichtig:
Bringe wetterfeste Sportkleidung, eine Wasserflasche und Motivation mit! Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jede/r ist willkommen.

Hast du noch **Fragen** oder möchtest dich ganz unverbindlich **anmelden**?
Dann kontaktiere mich gerne: **stevenscharf@outlook.de**

Sportliche Grüße

Steven Scharf