



OUTDOOR GROUP FITNESS WÜNNWIL



www.sportsnow.ch

Info: 079 326 90 93

Leitung: Prisca und Anita Keusch

1 GRATIS SCHNUPPERTRAINING

Outdoor FunTone Cardio: Montag 17:00-18:00

Outdoor FunTone Basic: Mittwoch 17:00-18:00

Outdoor Power Yoga: Donnerstag 18:30-19:30

Outdoor Stability: Freitag 09:00-10:00

Outdoor Training: ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, mit allen Elementen der körperlichen Fitness: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Die Trainingsbelastung passen wir deiner individuellen Leistungsfähigkeit an und ist für jede Altersgruppe geeignet. Die Beschreibung und genauen Daten der Trainings findest du auf der Homepage.

Während 60 Minuten erlebst du ein abwechslungsreiches Programm mit dem Ziel **deine persönliche Fitness zu verbessern und dein Wohlbefinden zu stärken.**

Wir trainieren in Kleingruppen mit **maximal 3 Teilnehmer** auf einem **gedeckten Outdoor-Platz.**

Anmeldung und Termine: www.sportsnow.ch (einmalige Registration nötig)
Studio: Outdoor Group Fitness Wünnewil

