



Bootcamp Outdoor Training (Lindenthal)

Gruppenangebot

Bootcamp Outdoor Training (Lindenthal)

Bootcamp in Lindenthal und remote!

Es erwartet dich ein intensives funktionelles Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln. Stärke dein Immunsystem und gönne dir eine extra Portion Sauerstoff beim Training. Der Fokus liegt auf Kraftausdauer – du kommst also gut ins Schwitzen und verbesserst deine Kraft, Koordination, Körperspannung und Ausdauer! Im Gegenzug erhältst du eine bessere Kondition, einen knackigen Körper, eine große Portion Ehrgeiz und lernst nette Leute kennen.

Jeder ist herzlich zum Training eingeladen. Das Beste: Du kannst ohne Vorkenntnisse mitmachen. Die Übungen kommen in verschiedenen Abstufungen für JEDES Fitness Level und sind leicht verständlich. Ich gehe individuell auf jeden ein. Du kannst jederzeit mit deinem Training starten.

Dieses Training eignet sich auch für sportliche Mütter, die nach der Rückbildung wieder fit werden möchten. Das Training ist ohne Kind.



Was?

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Wann?

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Art des Angebots

Gruppenangebot

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Sabrina Schultz

Personal Trainerin

Alter des Kindes

altersunabhängig

Termin(e)

Mittwochs von 19:00 - 20:00 Uhr

Outdoor oder/und remote

Wo?

Workout Köln - Personal Training

Gronewaldstraße 2
50931 Köln

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

info@workout-koeln.com

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

13 Euro / Stunde

10er Karte: 120 Euro

Durchführende Organisation

Workout Köln - Personal Training

50931 Köln

Name Kontaktperson

Sabina Schultz

Telefon

0176-28042324

Email

info@workout-koeln.com

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Trägerschaft

Workout Köln - Personal Training

50931 Köln

Art des Trägers

Freier Träger (privat-gewerblich)

Name Kontaktperson

Sabrina Schultz

Telefon

0176-28042324

Email

info@workout-koeln.com

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)