

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.







Termin(e)

Mittwochs von 19:00 - 20:00 Uhr

Outdoor oder/und remote

Workout Köln - Personal Training

Gronewaldstraße 2 50931 Köln

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

Link Träger

Weiter zur Homepage des Trägers

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

Alle Angebote dieses Anbieters

Andere Angebote dieses Anbieters

