



## Draussen.Gesund.Trainieren

### Entdecke den TSG Outdoor Campus 2024

Im Outdoor Campus wird Dein eigenes Körperwicht zum Trainingsgerät.

Lerne Deinen Körper als Trainingsgerät kennen, den Körper zu stabilisieren und Krafttraining richtig zu dosieren. In 4 Einheiten bekommst Du einen Einblick in das vielfältige Potential des Outdoor Campus. Im Anschluss kannst Du den Outdoor Campus eigenständig nutzen.

**Mitbringen:** Handtuch, Trinken

**Wann:**

Kurs 1	Montag	22.April 19:45 - 20:30Uhr
Kurs 2	Montag	03.Juni 19:45 - 20:30Uhr
Kurs 3	Donnerstag	06.Juni 09:30 - 10:30Uhr

**Einheiten:** jeweils 4x

**Kursleitung:** Katrin Käpernick und Marion Brasse

**Wo:** TSG Outdoor Campus, Parkstraße 5/1, Wiesloch

**Kursgebühr:** 20 Euro für Mitglieder  
40 Euro für Nicht-Mitglieder

Scan Me



### Anmeldung:

bis zum 20.April 2024 (Kurs 1); 01.Juni (Kurs 2) & 04.Juni (Kurs 3)  
unter  
[www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote](http://www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote)