



Outdoor Campus

Schnupperkurs im neuen Outdoor Campus ab dem 22. Juni 2022

Der Outdoor Campus ist ein Konzept für das gesundheitsorientierte Training im Freien. Es besteht aus drei verschiedenen Modulen: POWER, CORE STABILITY, MOBILITY

Viele dieser Geräte sind multifunktional und ermöglichen Übungen von leicht bis schwer. Im Gegensatz zu klassischen öffentlichen Outdoor-Geräten bietet der Outdoor Campus ein variantenreiches Gesundheitstraining insbesondere für Rücken und Gelenke.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und ein Handtuch

Wann: Mittwoch von 19.30 -20:30 Uhr

Dauer: 1 h

Einheiten: 5

Wo: TSG Vereinsheim, Parkstraße 5/1, Wiesloch

Kursgebühr:

- 20 Euro für Mitglieder
- 40 Euro für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: bis zum Montag, 20.06.2022 unter

<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/62991077bac169101606f258>