



## Einsteiger Outdoor Campus Draussen.Gesund.Trainieren



### Entdecke den TSG Outdoor Campus ab dem 18. April 2023

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 individuell nutzen.

**Mitbringen:** Handtuch, Trinken

**Wann:** Dienstag 9:30 - 10:30Uhr (Kurs 1) Start 18.April  
Montag 20:00Uhr - 21:00Uhr (Kurs 2) Start 24.April

**Einheiten:** jeweils 4x

**Kursleitung:** Katrin Käpernick (Kurs 1) und Marion Brasse (Kurs 2),

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

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

#### weitere Einsteigerkurse starten:

Montag: 12.Juni und 10.Juli

Dienstag: 16.Mai und 27.Juni

#### Anmeldung:

bis zum Sonntag, 16.April 2023 (Kurs 1)  
und Samstag 22.April (Kurs 2)

unter

[www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote](http://www.tsg-wiesloch.org/Kursangebote)

