



Outdoor Campus Draußen.Gesund.Trainieren

Ein variantenreiches Gesundheitstraining für Breiten- sportler ab dem 19.April

Nach einem lockeren Aufwärmen führen wir in diesem Sportangebot an der frischen Luft an variabel nutzbaren Geräten Übungen von leicht bis schwer durch. Wie leicht oder schwer, entscheidet jeder selbst. Ziel ist es, die koordinierte Ausführung der Übungen mit dem eigenen Körper zu erlernen, um diesen so stabilisieren zu können. Das Training im Kraftausdauerbereich hat positive Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem, Muskel- und Skelettsystem und Stoffwechsel- und Immunsystem.

Im Anschluss an den Kurs kann der Outdoor Campus eigenständig genutzt werden.

- Mitbringen:** Handtuch, Trinken
Wann: Mittwoch 16:00Uhr - 17:00Uhr (Kurs 1)
Mittwoch 17:00Uhr - 18:00Uhr (Kurs 2)
Einheiten: 8
Kursleitung: Sabine Küsche
Wo: TSG Outdoor Campus, Parkstraße 5/1, Wiesloch
Kursgebühr: 30 Euro für Mitglieder
70 Euro für Nicht-Mitglieder



Anmeldung:

bis zum Sonntag, 17. April 2023
unter

www.tsg-wiesloch.org/Kursangebot