



Outdoor Zirkeltraining beim TV 1883 Bischofsheim

Wenn Du mit Power in die Woche starten willst, bist Du in unserem Outdoorkurs genau richtig.

Wir trainieren jeden Montag von 19:00 bis 20:00 Uhr draußen, bei Wind und Wetter, es sei denn, es regnet in Strömen. Dann weichen wir in die Halle aus.
Treffpunkt ist der Parkplatz hinter dem Friedhof in der Berliner Straße.

Dich erwartet ein Mix aus Kraft-Ausdauer-Training, Intervallen, Koordinations- und Stabilitätsübungen. Dabei nutzen wir Körpergewicht und Equipment wie Kettlebells, Springseile, Seile und Koordinationsleiter.

Was Du mitbringen musst: eine Matte, die für draußen geeignet ist, ein Handtuch und etwas zu trinken. Für die Kleidung ist Zwiebellook angesagt.

Wir freuen uns auf viele neue Teilnehmer.