

Outdoor FitCamp -Training für Erwachsene

Outdoor FitCamp-Training für Erwachsene Ein forderndes Training in freier Natur

Dieses Kursprogramm bietet Fitnessinteressierten neue Erfahrungen und Motivation durch Training an der frischen Luft. Bei diesem extrem effizienten Outdoortraining werden zum einen Hilfsmittel genutzt, die das urbane Umfeld zu bieten hat: Bänke, Treppen, Geländer, Hügel, Gräben, Baumstämme und vieles mehr. Neben den Möglichkeiten, die das urbane Umfeld bietet, werden zusätzlich weitere Hilfsmittel genutzt: Kettlebells, Battelops, Slamballs, Springseile, Schlingentrainer, Koordinationsleiter und vieles mehr. Die beim Outdoor FitCamp verwendeten Übungen sind für unterschiedliche Fitnesslevels abgestuft und es werden jeweils komplexe Muskelketten trainiert. Es findet eine stetige Steigerung der Schwierigkeit durch die verstärkte Arbeit gegen die Schwerkraft statt und zum anderen aber auch durch eine Verstärkung der Komplexität der Bewegungskomponenten. Aber selbst für weniger gut trainierte sind Übungen auf einem passenden Level dabei, die für sie durchführbar sind. Eine Trainingseinheit besteht aus einem dynamischen Warm-up, Zirkeltraining, Stretching und Cool-down. Das Training begeistert durch die Herausforderung, die Freude am Erfolg und das Gruppenfeeling. Das Kursprogramm richtet sich an Erwachsene, die gesund sind und eine gewisse Grundlagenfitness mitbringen. Sie sollten Freude haben, bei abwechslungsreicher Bewegung unter freiem Himmel zu trainieren und sich dabei einem fordernden Training in der Kleingruppe stellen (Personal-Group-Training). Bitte der Witterung entsprechende Sportkleidung (ggf. Wechselkleidung), gute Laufschuhe, großes Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Dozent(en):	Fiedler, Helmut
Veranstaltungsort:	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
Veranstaltungstag(e):	Dienstag, Donnerstag
Zeitraum:	Di. 28.04.2020 - Di. 23.06.2020
Dauer:	15 Termine
Gebühren:	92,- € (69,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine		
28.04.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
30.04.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
05.05.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
07.05.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
12.05.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
14.05.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
19.05.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
26.05.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
28.05.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
02.06.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
04.06.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
09.06.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
16.06.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
18.06.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe
23.06.2020	20:00 - 21:00 Uhr	Dillenburg, Grillhütte Tal Tempe