



# Outdoor-Fitness

## Kraft, Ausdauer und Spaß unter freiem Himmel

An 6 Terminen in den Sommerferien, immer montags 18:00 Uhr, treffen wir uns auf dem Parkplatz an der Rußheide. Von dort geht es dann in die umliegenden Parkanlagen. Euch erwartet ein abwechslungsreiches und effektives Trainingsprogramm.

Ich freue mich auf euch!

### Termine:

**23. und 30. Juli 2018**

**06., 13., 20., und 27. August 2018**

- Geeignet für alle Altersstufen und jedes Fitnesslevel
- Ihr braucht: Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk, evtl. Gymnastikmatte oder Saunalaken für Übungen auf dem Rasen
- Unkostenbeitrag für Vereinsmitglieder 1 €, für Nichtmitglieder 2 € pro Termin
- Das Training findet bei jedem Wetter statt!

**Weitere Informationen: Bettina Werner, Tel. 0171-7554975**