

NEU



Outdoor Fitness mit Julia

Ein Fitness Programm für jede Altersgruppe, die Spaß hat sich in der Natur zu bewegen.

Warum Outdoor Fitness?

- Frische Luft wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.
- Waldluft mit unterschiedlichen Duftstoffen der Pflanzen regen und stärken das Immunsystem.
- Outdoor Training zu jeder Jahreszeit und unterschiedlichen Temperaturen regen den Stoffwechsel an.
- Einmal unterwegs, wird die Ausdauer gesteigert und mit wechselnden Handgeräten Muskeln aufgebaut.

Nicht unbedingt erforderlich, aber falls vorhanden:

- Walking Stöcke
- Rucksack für Getränke und den Transport für evtl. Handgeräte
- Entsprechende Kleidung wie Regenjacke

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung erforderlich.

Wann: Freitag 11. November 10.30 – 12.00 Uhr

Wo: Gernot-Prilop-Halle, Am Sportplatz Eyßelheide 1, 38518 Gifhorn

Kontakt: Julia, Tel.: +49 (0) 152 - 59962450

Geschäftsstelle, Tel.: +49 (0) 5371 - 58586

