



## OUTDOOR GROUP FITNESS WÜNNEWIL

[www.sportsnow.ch](http://www.sportsnow.ch)

Info: 079 326 90 93

Leitung: Prisca und Anita Keusch



**1 GRATIS SCHNUPPERTRAINING**

<b>Outdoor FunTone Cardio:</b>	<b>Montag</b>	<b>17:00-18:00</b>
<b>Outdoor FunTone Basic:</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>17:00-18:00</b>
<b>Outdoor Power Yoga:</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>18:30-19:30</b>
<b>Outdoor Stability:</b>	<b>Freitag</b>	<b>09:00-10:00</b>

**Outdoor Training:** ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, mit allen Elementen der körperlichen Fitness: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Die Trainingsbelastung passen wir deiner individuellen Leistungsfähigkeit an und ist für jede Altersgruppe geeignet. Die Beschreibung und genauen Daten der Trainings findest du auf der Homepage.

Während 60 Minuten erlebst du ein abwechslungsreiches Programm mit dem Ziel **deine persönliche Fitness zu verbessern und dein Wohlbefinden zu stärken.**

Wir trainieren in Kleingruppen mit **maximal 3 Teilnehmer** auf einem **gedeckten Outdoor-Platz.**

**Anmeldung und Termine:**  
**Studio:**

[www.sportsnow.ch](http://www.sportsnow.ch) (einmalige Registrierung nötig)  
Outdoor Group Fitness Wünnewil

