



# **SUMMER SPECIAL WORKOUT** IN DEN FERIEN **OUTDOOR**



## WAKE UP W O R K O U T



## **FREITAGS von 9 – 10:30 Uhr**

Termine: 19. Juli, 23. u. 30. Aug. und 6. Sept.

Leichtes Konditionstraining mit Ganzkörper-Kräftigung und Stabilisierung

Besonderheit: es funktioniert auch mit Kinderwagen

## FEIERABEND **POWER**

### **MITTWOCHS 19:30 – 21 Uhr**

Termine: 17. u. 24 Juli, 21. Aug. und 4. Sept.

High-Intensity-Interval-Training

Besonderheit: mit Boxelementen



**DU** trainierst - **DU** zahlst - **90 Min** - für **8 Euro** /SG Mitgl. **4 Euro**

Durch unterschiedliches Tempo und Intensität der Übungen ist es möglich, alle Fitnessstufen, Altersgruppen (18-99 Jahre) und Geschlechter gleichzeitig und gezielt zu trainieren.

Der Start und das Ziel ist jeweils an der goldenen Badewanne in Randersacker. Du brauchst ein Getränk und eine Isomatte auf dem Rücken, damit du die Arme frei hast, sportliche Kleidung, Turnschuhe und gute Laune! Ich freu mich auf dich und eine bunte Truppe.

Yvonne Thomas

Ausgebildete Übungsleiterin des BLSV mit C- und B- Lizenz

[www.sgrandersacker.de](http://www.sgrandersacker.de)

