

Outdoor Functional Training (Bootcamp)

Schulhaus Allenlüften – Aussenanlage (Rasenfeld)



WARUM: Stärkt deinen Körper, macht dich fit und gesund

WANN: Während Mühleberg.bewegt jeweils Mittwoch (19.00 – 20.00) und Samstag (09.00 – 10.00), bei «jedem» Wetter (bei Regen unter dem Dach)

WER: Alle, ich skalieren das Training auf deine Bedürfnisse und dein Fitnesslevel

WIE: Outdoor-Trainingskleider dem Wetter angepasst, Trinkflasche, Handtuch

FOKUS: Auf deine Gesundheit und korrekte Ausführung des Trainings

Wie wird trainiert:

Mit viel Spass und deinem eigenen Körpergewicht sowie unterstützend mit Kurzhanteln, Kettlebell, Power- und Minibands, Medizinbällen, TRX etc.



Ich bin: Fitnesstrainerin, Dipl. Outdoor Trainerin und Dipl. Functional Trainerin...

und freue mich auf das Training mit dir

Bea Pfäßli