



Arbeitsgemeinschaft Sport
in Pliezhausen e.V.

Sportbüro (ASP/KiSS), Bachenbergstr. 32,
72124 Pliezhausen
Öffnungszeiten: Mo - Mi, Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr
Telefon: 07127-9319510
asp-pliezhausen@outlook.com
www.asp-pliezhausen.de

Kurs

Outdoor Fitness

Beschreibung

Du möchtest gerne draußen trainieren? Wir machen das Gelände rund ums Schulzentrum zu unserem persönlichen Fitnessstudio. Kreativ genutzt und kombiniert erwartet Dich ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit verschiedenen Übungen aus dem funktionellen Training. Das Angebot ist für alle Altersgruppen und Leistungslevels geeignet.

Eine Einheit dauert 50 Minuten.

Voraussetzungen

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Kursleitung

Sabine Bauer

Präventions- und Gesundheitssportlehrerin