

Outdoor-Sommer-Training in Udligenswil

An der frischen Luft – gemeinsam fit durch den Sommer!

Die Sportvereine machen Sommerpause? Ich nutze die freie Zeit und lade dich herzlich zu **4 Outdoor-Trainings** ein!

Was dich erwartet:

Ein abwechslungsreiches **Ganzkörpertraining** an der frischen Luft – mit deinem eigenen Körpergewicht und kleinen Geräten stärken wir **Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination**.

-  Für alle Fitnesslevels geeignet
-  Effektiv, unkompliziert, ohne Anmeldung
-  In motivierender Gruppenatmosphäre

 **Treffpunkt:** roter Sportplatz der Schule, Udligenswil

 **Termine:** Donnerstags – 17.07. / 24.07. / 31.07. / 07.08.2025

 **Uhrzeit:** 19:30 – 20:30 Uhr

 **Kosten:** Freiwilliger Beitrag – du gibst, was dir das Training wert ist.

Fragen? Melde dich gerne:

Melanie Siegmann

 melanie.siegmann@gmx.net

 +41 79 103 23 12