



Outdoor Gym - Das Fit Mobil - Kraft- und Fitnessstraining:



Outdoor Fitness Zirkel, bei Bedarf Indoor:

2106 Dienstags 1700-1830 Uhr KO 1 / Klabanhügel

2120 Samstags 0900-1030 Uhr KO 1 / Klabanhügel

(Empfehlung danach Massagekurs 1045-1237)

In Zeiten von Covid-19 und während der heißen Jahreszeit, der intensivierten Indoor Zeit (Homeoffice, Arbeit oder Fitnessstudio), ist das Bedürfnis, Outdoor mehr Zeit für Training zu verbringen, ein oft geforderter Anspruch.

Bei adäquater Witterung im Grünen trainieren oder bei Schlechtwetter im Konditionsraum 1.



Mit Langhanteln:

Bankdrücken
Kniebeugen
Kreuzheben

Weiters:

Landmine, Battle Rope, Wall Ball, Jump Box, Dips, Carry's und Seilspringen. Klimmzug oder Latzug und Monkey Ladder mit Seilklettern und Suspension bzw. Sling Training...

