

Liebes Mitglied des TC-Fussach!

Sei aktiv - bleib gesund - und am Ball 😊 mit dem

OUTDOOR-GANZKÖRPERTRAINING FÜR JEDES FITNESSLEVEL

Ab Samstag, den 11. September 2021, biete ich für **alle Vereinsmitglieder des TC-Fussach, ein abwechslungsreiches Kraft-Ausdauer-Training, im Zirkelmodus**, an.

Das Training ist für jede Frau/jeder Mann, ab dem 14. Lebensjahr, der sich gerne bewegt. Egal welches Fitnesslevel, wir starten gemeinsam dort wo du stehst und haben Spaß beim gemeinsamen Schwitzen in der Natur. 😊

Ziel ist es mit kurzen, intensiven Einheiten, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, ankurbeln der Fettverbrennung und gesunder Muskelaufbau, sowie die Verbesserung des Immunsystems, durch das Training an der frischen Luft und last but not least erhöhter Motivations- und Spaßfaktor dadurch, dass du nicht alleine trainierst.

Ein Zuckerl: Die Kosten, werden für Dich, vom TC-Fussach übernommen. Somit gilt es nur, eine Matte und Trinkflasche einzupacken und dabei zu sein.

WO: Sportplatz Fussach

WANN: Wöchentlich am **Samstag** (ab 11. September)

jeweils von 09:00 - 10:00

Wer Interesse hat, meldet sich bei mir unter: 0650 4400956

(Ich gründe dann eine WhatsApp-Gruppe mit allen Informationen)

Ich freue mich sehr auf **DICH** und das gemeinsame **Auspowern!**

Mit sportlichen Grüßen

Lisi Bischof