

OUTDOOR FITNESS:

Training an der frischen Luft

Outdoor Fitness erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Immer mehr Menschen verzichten auf das herkömmliche Fitnessstudio und möchten lieber im Freien trainieren.

In Kleingruppen wird das Outdoor-Training bei uns von erfahrenen Trainern, Coaches und Physiotherapeuten geleitet. Abhängig von der Leistungsintensität besteht eine Trainingseinheit aus verschiedenen Übungseinheiten:

- Herz/Kreislauf stimulierenden Aktivitäten
- Allgemeine Kraft-/Ausdauerübungen
- Verbesserung der Rumpfstabilität
- Koordinationstraining
- Gleichgewichtsübungen

Sie werden ihre Potenziale entdecken und Grenzen verlegen.

für ANFÄNGER

- Neu- oder Wiedereinsteiger
- Adipositas - Erwachsene und Jugendliche
- Diabetiker
- Chronische Schmerzpatienten
- COPD- und Asthmapatienten

für FITNESS FANS

- Ausgleich zur Arbeit und Alltag
- Freizeit Spaß
- Lust an Bewegung
- Gesundheit und Geist fördern

für SPORTLER

- Neue Herausforderungen
- Vorbereitung auf Triathlon oder Marathon
- Variationsreiches Trainingsprogramm und Gelände
- Vorbereitung auf „Mud-Runs“ und „Obstacle-Runs“

**1x PROBETRAINING
KOSTENLOS!**



Erfahren Sie mehr unter...

www.fitimfreien.de





Raus an die frische Luft...

- **GESUNDHEIT FÖRDERN**
- **BEWEGUNG IM FREIEN**
- **SPASS AM SPORT ERLEBEN**

**1x PROBETRAINING
KOSTENLOS!**



- wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT:

Wijnand Haantjes, Dipl. Physiotherapeut/OMPT
Hermann-Witz-Straße 13a, 85051 Ingolstadt
Telefon: 08450 9296381 / info@fitimfreien.de