

# Ihr erster Schritt... zurück nach vorn...

## LUST AUF SPORT IM FREIEN?

### Outdoor Ausdauer- und Funktionstraining

*unter Anleitung von Dipl. Sporttherapeutin Silvana Thiemar*

#### Unsere Intension

- Training auf individuellem Fitnesslevel
- Ausdauertraining kombiniert mit Funktionstraining
- Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit
- Heranführen ans Krafttraining mit eigenem Körpergewicht
- Spaß am Sport in der Kleingruppe

#### Unser Angebot

6 Wochen

donnerstags 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr

max. 6 Teilnehmer

Kursgebühr: 80 EURO



CentralREHA  
Waiblingen