



## Bootcamp Outdoor Training (Lindenthal)

Gruppenangebot

### Bootcamp Outdoor Training (Lindenthal)

Bootcamp in Lindenthal und remote!



Es erwartet dich ein intensives funktionelles Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln. Stärke dein Immunsystem und gönne dir eine extra Portion Sauerstoff beim Training. Der Fokus liegt auf Kraftausdauer – du kommst also gut ins Schwitzen und verbesserst deine Kraft, Koordination, Körperspannung und Ausdauer! Im Gegenzug erhältst du eine bessere Kondition, einen knackigen Körper, eine große Portion Ehrgeiz und lernst nette Leute kennen.

Jeder ist herzlich zum Training eingeladen. Das Beste: Du kannst ohne Vorkenntnisse mitmachen. Die Übungen kommen in verschiedenen Abstufungen für JEDES Fitness Level und sind leicht verständlich. Ich gehe individuell auf jeden ein. Du kannst jederzeit mit deinem Training starten.

Dieses Training eignet sich auch für sportliche Mütter, die nach der Rückbildung wieder fit werden möchten. Das Training ist ohne Kind.

**Termin(e)**

Mittwochs von 19:00 - 20:00 Uhr

Outdoor oder/und remote

**Workout Köln - Personal Training**

Gronewaldstraße 2

50931 Köln

**Workout Köln - Personal Training**

50931 Köln

**Art des Trägers**

Freier Träger (privat-gewerblich)

**Name Kontaktperson**

Sabrina Schultz

**Telefon**

0176-28042324

**Email**

[info@workout-koeln.com](mailto:info@workout-koeln.com)

**Link Träger**

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)

## Durchführende Organisation

### Workout Köln - Personal Training

50931 Köln

### Name Kontaktperson

Sabina Schultz

### Telefon

0176-28042324

### Email

[info@workout-koeln.com](mailto:info@workout-koeln.com)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)