

# BOOTCAMP

## - Feierabend Functional Fitness –

**Ein Angebot des TuS 05 Oberpleis im Rahmen des DOSB-Projekts „SPORTOUT: Sportvereine draußen stark machen – Gesunde Sportangebote nachhaltig in der Natur gestalten“!**



**Was?** Ganzkörpertraining mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht: Krafttrainingsübungen zur Stärkung und Stabilisierung aller großen Muskelgruppen mit kardiovaskulärem Anteil durch eine dynamische Organisationsform (Zirkeltraining)

**Wann?** Dienstags 17:00 - 18:00 Uhr  
Donnerstags 17:00 - 18:00 Uhr

**Wo?** Treffpunkt vor der Grundschule am Sonnenhügel – Humboldtstraße 3, 53639 Königswinter-Oberpleis

**Für Wen?** Das Angebot ist für absolut Jede/n machbar, der/die keinerlei gravierende physische Einschränkungen hat und gerne Sport in der Natur treibt – egal welches Fitnesslevel, die Belastung ist dank der Übungsstruktur individuell anpassbar und steuerbar.

**Von Wem?** Ich bin Nadine Kahlert, 32 Jahre alt, studierte Sportwissenschaftlerin und lizenzierte Personal Trainerin aus Köln. Da ich nicht nur selbstständig, sondern auch Mama bin, weiß ich aus eigener Erfahrung wie wichtig Sport und Bewegung - insbesondere „im Freien“ - für Körper und Geist sind.

Unser Functional Fitness-Angebot bietet Dir die Möglichkeit, nach Feierabend oder einem langen Tag den angesammelten Stress abzutrainieren und gleichzeitig Deinem Körper etwas Gutes zu tun. Gerade dadurch, dass wir uns an der frischen Luft bewegen, schaffen wir einen bunten Kontrast zum vornehmlich „drinnen“ verorteten Alltag.

Mittels professionell angeleiteter Kräftigungsübungen kannst Du mit geringem Zeitaufwand und in der Natur (!) den (Fehl-) Belastungen durch den Arbeitsalltag entgegenwirken und so körperliche Beschwerden langfristig reduzieren. Der hohe Aufforderungscharakter der Trainingsübungen und die erlebte Kurzlebigkeit des Trainings versprechen nicht nur einen großen Spaßfaktor, sondern auch hohe Effektivität.

Mach Dir keine Sorgen, ob Dein Fitnesslevel ausreichend ist. Die Belastung der Übungen ist individuell anpassbar und Du kannst die Intensität mit meiner Hilfe selbst steuern.

**Das Programm startet am 14. März, Anmeldungen bitte bis zum 10. März per Mail an [sportout@tus05-oberpleis.de](mailto:sportout@tus05-oberpleis.de) oder telefonisch unter 02244 – 90 20 117.**