

Men only – Outdoor Workout

Jeden Mittwoch in den Sommerferien



18:30-19:30 Uhr – Treffpunkt: Halsbachtalhütte (gegenüber Mittelschule)

11.08.2021 (Anmeldung mgl. bis 11.8.-12:00 Uhr)	01.09.2021
18.08.2021	08.09.2021
25.08.2021	15.09.2021

Jede Stunde ist einzeln buchbar. Um die Planung zu erleichtern, trage dich bitte jeweils bis Dienstag, 21:00 Uhr unter folgendem Link ein:

https://doodle.com/poll/arzy7ic5vdgpf8fn?utm_source=poll&utm_medium=link

Kosten: 5€/Einheit, direkt am Trainingstag zu bezahlen

Kein Vertrag - keine Verpflichtung - jede Einheit spontan bis 24h vor Trainingsbeginn buchbar.

Endlich mal wieder was für die Fitness tun und sich richtig auspowern? Am besten ohne (vertragliche) Verpflichtungen, Outdoor und gemeinsam mit deinen Spezi?

Melde dich ganz einfach an und trainiere mit uns.

Push ups, Burpees, Lunges, Sprints,... du trainierst Kraft, Schnelligkeit und Kraftausdauer und kommst in den nächsten 6 Wochen in topform!

Mitzubringen: EIGENE MATTE, lockere Kleidung

!Bitte beachten: Vor Ort gibt es leider KEINE MÖGLICHKEIT zu duschen und keine Umkleiden!

Teilnahmebedingungen:

Jede Stunde kann einzeln bis 24h vor Trainingsbeginn gebucht werden. Die Kursgebühr kann direkt am Treffpunkt bezahlt werden.

Der Rücktritt ist jederzeit über den angegebenen Doodle-Link möglich.

Die Trainingseinheiten finden bei jedem Wetter statt.

Mit deiner Anmeldung bestätigst du, dass du dich sportgesund fühlst. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Beschädigungen, Unglücksfällen jeglicher Art, Verlust, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten wird seitens des Anbieters keine Haftung übernommen.

Im Schadensfall werden keine Haftungsansprüche gegen das Bewegungszentrum „Move Better – Monika Brückner“ und die Kursleitung geltend gemacht.

WICHTIGE INFORMATION

In den Kursen werden die geltenden Hygiene- und Verhaltensvorgaben eingehalten.

Die Teilnahme an den Kursen ist nur unter folgenden, gesetzlich vorgegebenen Rahmenbedingungen möglich:

- ❖ Ausreichender Abstand zwischen den Trainierenden (min. 1,5m)
- ❖ Keine Teilnahme bei Verdacht auf COVID-19 und mit Erkältungssymptomen

Bei einer Landkreisinzidenz <50 gibt es keine weiteren Einschränkungen für den Sport.