

261-R3J093 Zirkeltraining / Bootcamp für Frauen Ganzjähriger Outdoor-Kurs (auch in den Schulferien)

| | |
|--------------|----------------------------------------------------------|
| Beginn | Donnerstag, 05.02.2026, 18:30 - 19:30 Uhr |
| Kursgebühr | 130,00 € |
| Dauer | 10 Termine |
| Kursleitung | Anne Zauner |
| Mitzubringen | eigene Matte |
| Hinweis | Bei Sturm-und Unwetter wird der Kurs verschoben. |
| Kursort | Sportzentrum Eggenfelden, Birkenallee, 84307 Eggenfelden |

Starte durch – in Dein nächstes Fitness Level! Dich erwartet ein intensives Power-Workout im Bootcamp Style aus Intervall- und Zirkeltraining sowie funktionellem Training. Effektive Kraft- und Ausdauer Zirkel heizen die Fettverbrennung und Dein Herz-Kreislauf-System an und bringen Dich somit in Bestform! Geeignet für alle Frauen, die nach der Babypause oder ohne Kind wieder fit werden und trainieren möchten. Für (berufstätige) Mamas oder Frauen die lieber Abends trainieren. Die Rückbildung sollte für diesen Kurs abgeschlossen sein.

Wir trainieren das ganze Jahr Outdoor – ja, auch im Herbst & Winter, bei Regen, Eis & Schnee! Bei Sturm-und Unwetter wird der Kurs verschoben.

Das erwartet Dich!

- hocheffektive strukturierte Workouts mit Intervall- und Zirkeltraining
- verschiedene Schwierigkeitslevel
- Kombination aus Kraft-und Ausdauer
- Bootcamp Games und Drills die dich „ganz nebenbei“ fit machen
- Abwechslungsreiches Training mit Kleingeräten wie Hanteln, Kettlebells, Longbands, Battle Rope, Medizinbällen, Springseilen uvm. neben dem Haupttrainingsgerät dem „eigenen Körper“

Termine

| Datum | | Ort |
|------------|-------------------|----------------------------------------|
| 05.02.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum |
| 12.02.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum |
| 19.02.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum |
| 26.02.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum |
| 05.03.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum |
| 12.03.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum |
| 19.03.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum |
| 26.03.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum |
| 02.04.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum |
| 09.04.2026 | 18:30 - 19:30 Uhr | Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum |