

261-R3J094 Zirkeltraining / Bootcamp für Frauen Ganzjähriger Outdoor-Kurs (auch in den Schulferien)

Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 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
16.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
23.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
30.04.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
07.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
14.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
21.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
28.05.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
04.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
11.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
18.06.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum