

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

Beginn	Donnerstag, 17.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	80,00 €
Dauer	8 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, Springerseilen uvm. neben dem Haupttrainingsgerät dem „eigenen Körper“

Hier der Google-Link zum Treffpunkt im Sportzentrum (Tartanplatz neben dem Skatepark:

https://maps.app.goo.gl/nJEz34AZuHbB2nUE8?g_st=awb

Termine

Datum		Ort
17.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
24.09.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
01.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
08.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
15.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
22.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
29.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum
05.11.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Birkenallee, Eggenfelden, Sportzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)