

# Full Body Workout

Das **Outdoor Full Body Workout** ist ein Ganzkörper Workout. Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauer begleitet von Gleichgewichts-, Koordinations- und Schnelligkeitsübungen. Die Vielfältigkeit dieser intensiven Trainingsart ermöglicht, diverse Muskelgruppen gleichzeitig zu beanspruchen und so ein optimales Gleichgewicht zu erreichen.

Trainiert wird unter freiem Himmel. Im Wald, auf einer Wiese, Treppen, Bänken und allem was die Natur zu bieten hat.

Spass an Bewegung an der frischen Luft in einer motivierten Gruppe bis max. 10 Personen.

- Im Wechsel Donnerstag 19:30 Uhr oder Sonntag 09:30 Uhr mit Vanessa
- Treffpunkt beim Hasenbühlwald in Uster, unten an der Treppe
- Aktuelle Informationen zum Treffpunkt und Durchführung über die WhatsApp - Chatgruppe Outdoor Full Body Workout

## TERMINE & ANMELDUNG

Kurstag:                    Donnerstag Abend      19:30 – 20:30  
                                  Sonntag Morgen        09:30 – 10:30  
                                  im zwei Wochen Rhythmus alternierend

Kursleitung:            Vanessa (Mob: 076 504 58 90)

Kleidung:                Wettergerechte Outdoor-Bekleidung

Kurstornierung:        Bei stürmischem / regnerischem Wetter, 12h vorher durch bambus

Anmeldung:            über das Buchungssystem  
<http://www.yogapilates.ch/cms/kurse/online-stundenplan.html>

Abmeldung:            24 Stunden Stornierungsfrist

Kosten:                    alle Abos bei bambus sind gültig oder Einzellektion Fr. 20.-

Bitte erscheine pünktlich und bereits umgezogen beim Hasenbühlwald in Uster, unten an der Treppe (Kurve Brunnenwiesenstrasse).

Bambus lehnt jegliche Versicherung ab und haftet nicht für Wertsachen, vor, während und nach dem Training.

Wir freuen uns auf Dich und viel Spass!

