vormat

Outdoor-Training

3x Training für 29€

Jetzt unter 030 / 88 77 66 85 anrufen und Termin vereinbaren!

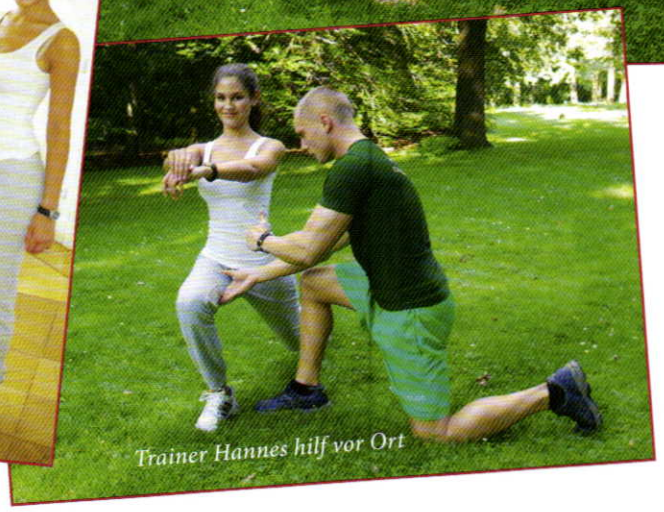
www.outdoortraining-berlin.de

Sportskanone Samira möchte heute das neu angebotene Outdoor-Training von Vormat im Tiergarten ausprobieren. Als langjährige Vormat-Kundin hat sie schon einige Erfolge mit dem Personal-Training nach Maß erzielen können und möchte nun beim Trainieren mal wieder raus in die freie Natur. Das Outdoor-Training gibt es erst seit kurzem und ist eine Mischung aus unterschiedlichen Konditions-, Koordinations- und Kraftübungen. Je nach Leistungsfähigkeit gibt es grüne (leicht), gelbe und rote (schwer) Gruppen. Trainer Hannes, Ausbilder für Ninjutsu und Freestyle Martial Arts, ehemaliger Fallschirmjäger und heute Student der Fitness & Business Education, leitet das heutige Training. Die kleine Gruppe von fünf Personen trifft sich am Schleusenkrug im Tiergarten und startet von dort mit den verschiedenen

Im grünen Tiergarten lässt es sich wunderbar trainieren

Das neue Outdoor-Training bei Vormat findet in kleinen Gruppen mit einem Personal Trainer statt

Übungen unter der Aufsicht und professionellen Anleitung von Trainer Hannes. Für das Outdoor-Training stellt Vormat jedem Sportler einen praktischen Rucksack, der mit einem Mineralgetränk, einem Springseil und einer Unterlage für den Boden ausgestattet ist. Nach 60 Minuten ist das Training an der frischen Luft beendet und Samira fühlt sich super, denn sie hat nicht nur etwas für ihren Körper, sondern auch für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit getan. Da ihr das Training viel Spaß gemacht hat, steht für die junge Studentin in spe fest, in der nächsten Woche wieder dabei zu sein.



Trainer Hannes hilf vor Ort