!!!Ab April Neue Sportangebote für Hellendorf!!!

Liebe Dorfgemeinschaft,

Zuerst möchte ich mich kurz vorstellen.

Ich bin Kim Grabosch, 31 Jahre alt und arbeite als Personaltrainerin und Ernährungscoach in Hellendorf. Ich habe im April 2021 Wedefit gegründet und arbeite überwiegend in 1 zu 1 Betreuung sowohl im Personaltraining als auch in der Ernährungsberatung.
Mein Ziel ist nun, mehr Gruppentraining anzubieten und das Sportangebot in der Dorfgemeinschaft Hellendorf zu unterstützen. Wir gehen in die Natur…

Die Outdoorkurse finden zu folgenden Zeiten statt:

Treffpunkt: DGH draußen	Montag	Dienstag	Donnerstag
9.30 Uhr		Kurs 1	Kurs 1
10.30 Uhr		Kurs 2	Kurs 2
18.30 Uhr	Kurs 1		

Kurs 1**: Fokus Kräftigung**
Ein Kraftausdauertraining, mit unterschiedlichen Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht für den gesamten Körper. Wir trainieren alle Muskelgruppen in komplexen Übungen, was bedeutet, in einer Übung mehrere Muskeln auf einmal zu trainieren und durch verschiedene Intensitäten zu verändern und zu steigern.

Kurs 2**: Fokus Bewegung & Beweglichkeit:**
eine Kombination aus Walken, Laufen, Beweglichkeitstraining & Stretching. Wir gehen/laufen im Intervallformat 30 min. und im Anschluss geht es dann noch mal auf die Matte. Wir ergänzen dann mit verschiedenen Übungen, die die Beweglichkeit steigern und dem Körper guttun.

Beide Kurse sind für alle Alters -und Zielgruppen geeignet. Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

benötigte Trainingsbegleiter:
eine Matte, etwas zu Trinken und ein Handtuch

Kosten:
Für Dorfmitglieder: 5,00 €/Kurs, 10er Karte 50€ +1 Training Gratis
Für alle anderen: 7,00€/Kurs, 10er Karte 70€+1 Training Gratis

Besonderheiten:
•Bitte immer 5-10 Minuten vor Kursbeginn da sein. Eine 1. Anmeldung ist erforderlich!
•Bitte nur einen Kurs besuchen, wenn ihr euch gesundheitlich fit fühlt.
•Mindestteilnehmerzahl 3 Personen
•Wetterbedingt kann es zu Ausfällen kommen!

Bei Fragen oder Anmeldungen, meldet Euch gerne bei mir. Ich freue mich auf Euch!!!

Meine Kontaktdaten:
Te. 0152 09126767/ Email: info@wedefit.de

Wede Fit
Dein Personal Training in der Wedemark