

# Fit mit Karin

## Outdoor Training



## Outdoor Training in Vandans

Der Kampf gegen die Corona Kilo's geht los und ich möchte sehr gerne meinen Beitrag dazu leisten. Deshalb biete ich ab sofort Outdoor Training an.

Wenn ihr Lust habt, die „neu gewonnene Freiheit“ ohne Mundschutz, natürlich mit dem nötigen Abstand, mit gemeinsamen Trainingseinheiten zu verbringen, dann kommt einfach vorbei und macht mit.

### Und das Beste:

Die Kurse sind kostenlos.

Für freiwillige Spenden stelle ich ein Sparschwein auf.

**1**
**MONTAG**

18.00 bis 19.00 Uhr

 Kraft Ausdauer beim  
Fitness Parcours

**2**
**MITTWOCH**

9.00 bis 10.00 Uhr

 Pilates beim  
Fußballplatz

**3**
**DONNERSTAG**

18.00 bis 19.00 Uhr

 Kraft Ausdauer beim  
Fitness Parcours


### Fitness Parcours

18 Stationen  
Kraft & Ausdauer  
Training



### Pilates

Pilates im  
morgendlichen  
Sonnenschein



Der Sommer 2020  
kann kommen.  
Freu mich  
auf Euch !!

