

## Termine Hohe Schrecke — Detailinformation

### Bewegung im schönsten Fitnessstudio der Welt – dem Wald

Wanderung in Kombination mit Outdoor Training zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewichtssinn.

Geeignet auch für Senioren.

Start 10.00 Uhr

Treffpunkt: Großmonra, am Sportplatz

Strecke ca. 12 bis 15 km mit eingebauten Fitnessseinheiten

Dauer: 4 – 5 Stunden

Kosten: 10 EUR p.P.

Fitnesstrainer im Gesundheitssport und Outdoor Coach Kathrin Seeger

Anmeldung unter: Tel. 03635 482990 oder 01726586357, k.seeger1@freenet.de

Weitere Termine ab 5 Personen auf Anfrage möglich.

---

Termine: