

Fitheidstraining Outdoor

Geschikt voor alle leeftijden die buiten willen trainen met een fysieke uitdaging.

Onder leiding van een trainer wordt in kleine groepjes van ongeveer 5 personen 25 minuten oefeningen uitgevoerd waarbij het gehele lichaam aandacht krijgt. Vervolgens wordt er een interval parcours gelopen. Iedereen krijgt de gelegenheid om de oefeningen op het parcours op zijn eigen niveau uit te voeren. Omdat er in kleine groepjes wordt gesport is er ruimte en tijd voor persoonlijke aandacht.

Locatie: kunstgrasveld CDW, sportpark Mariënhoeve, Wijk bij Duurstede.

  