

Draußen. Gesund. Trainieren



Unterstützt durch den
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN
Hilfsprogramm
„Innovative Outdoorprojekte“



Buche über SportMeo dein

- ▶ **betreutes Training**
- ▶ **freies Training**



Outdoor Campus

Draußen. Gesund. Trainieren

ab 01.07.2021

Kraft- und Functional-Training

Stark in jedem Alter – hier finden Jung und Alt alle wichtigen Kraftübungen. Trainingsspaß vom klassischen Freihantel- bis zum funktionellen Sling-Training.

Die starke Mitte

Das perfekte Rumpfmuskeltraining als Basis für sportliche Erfolge und für Rückengesundheit im Alltag. Von leicht bis hochintensiv – immer komplex, anspruchsvoll und dynamisch!

Training der Beweglichkeit

Die Folgen des modernen Lebensstils spürt fast jeder. Durch den bewegungsarmen Alltag verkürzen Brust-, Hüft- und Beinmuskulatur und es kommt zu Rücken- und Gelenkproblemen. Eine aufrechte Haltung wird immer mühsamer. Hier hilft Beweglichkeitstraining. Die Mobility-Station bietet über 20 Dehnübungen.

Unterstützt durch den
**LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN**
Hilfsprogramm
„Innovative Outdoorprojekte“

