

## BTB –

# OUTDOORTRAINING VON KOPF BIS FUSS

Fitness für Kopf und Körper.

Das besondere PLUS dabei: alles findet draußen in der frischen Luft statt. Natürlich können auch Indoor-Sportler vieles für sich mitnehmen.

Viele Angebote sind auch in der Halle machbar. Für den Kopf gibt es Übungen/Spielformen zur Verbesserung der Koordination und für den Körper werden wir mit allem, was uns draußen zur Verfügung steht, unsere Muskeln spielen lassen.

- Bewegungsformen in verschiedenen Facetten
- Koordination in seiner Vielfalt
- Spiele
- Zirkeltraining in und mit der Natur
- Möglichkeiten, den sozialen Aspekt im Verein zu fördern

<b>Termin:</b>	<b>Samstag, 18.09.2021, 09.00-17.00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Mettnaupark Radolfzell, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben
<b>Ausrichter:</b>	BTB
<b>Referenten:</b>	Ehrfried Deschner, Susanne Gertz
<b>Teilnehmer:</b>	max. 20 Teilnehmer
<b>Meldeschluss:</b>	Sonntag, .29.08.2021
<b>Anmeldung:</b>	Anmeldeportal des BTB T.I.P
<b>Kosten:</b>	75,- €