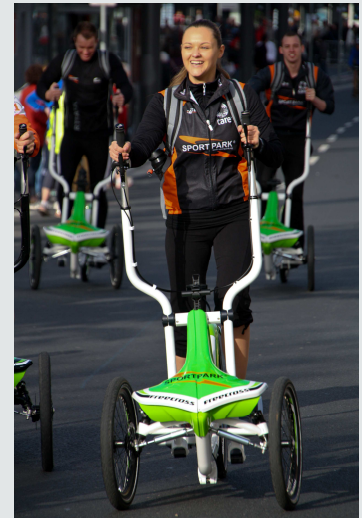




Freecross

Crosstrainer plus Räder plus frische Luft = die Freiheit, draußen zu trainieren! Dabei wird wirkungsvoll der ganze Körper trainiert: Arme, Schultern, Brust, Bauch, Rücken, Po und Beine. Durch die elliptische Schrittbewegung werden die Gelenke geschont und ganz nebenbei verbessert Freecrossen auch Gleichgewichtssinn und Koordinationsvermögen. Und als wären das nicht schon genug gute Gründe, die für Freecross sprechen, bringt es auch noch jede Menge Spaß. Eine wichtige Voraussetzung für langfristigen Trainingserfolg!

- ✓ **Ganzkörpertraining für Jedermann/-frau**
- ✓ **Verbesserung der Kondition**
- ✓ **Abbau von Körperfetten**
- ✓ **Gelenkschonend**
- ✓ **Ganzkörpertraining**
- ✓ **Training an der frischen Luft**
- ✓ **Keine Vorkenntnisse erforderlich**
- ✓ **hoher Spaßfaktor**



Freecross im SPORTPARK

(Kursdauer ca. 75 min, wenn nicht anders angegeben – bei allen Kursen Helmpflicht*!)

Montags	10:30 Uhr	Sportpark Ennert
	17:30 Uhr	Sportpark Ennert
	18:00 Uhr	Sportpark Bad Honnef
Dienstags	10:00 Uhr	Sportpark Bad Honnef
	17:30 Uhr	Sportpark Ennert (30 min)
	18:15 Uhr	Sportpark Ennert
Mittwochs	17:00 Uhr	Sportpark Bad Honnef (60 min)
	18:15 Uhr	Sportpark Ennert
Donnerstags	13:30 Uhr	Sportpark Ennert
	17:30 Uhr	Sportpark Bad Honnef
Freitags	17:30 Uhr	Sportpark Ennert
Sonntags	10:00 Uhr	Sportpark Ennert
	10:00 Uhr	Sportpark Bad Honnef

**Helme können bei uns geliehen werden*

SPORTPARK®