

# Full Body Workout

Das **Outdoor Full Body Workout** ist ein Ganzkörper Workout. Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauer begleitet von Gleichgewichts-, Koordinations- und Schnelligkeitsübungen. Die Vielfältigkeit dieser intensiven Trainingsart ermöglicht, diverse Muskelgruppen gleichzeitig zu beanspruchen und so ein optimales Gleichgewicht zu erreichen.

Trainiert wird unter freiem Himmel. Auf einer Wiese, Treppen, Bänken und allem, was die Natur zu bieten hat.

Spass an Bewegung an der frischen Luft in einer motivierten Gruppe.

- Jeden Sonntag 09:30-10:30 Uhr mit Sarah
- Treffpunkt bei der Kantonsschule Uster an der Krämerackerstrasse 15
- Aktuelle Informationen zum Treffpunkt und Durchführung über die WhatsApp - Chatgruppe Outdoor Full Body Workout

## TERMINE & ANMELDUNG

Kurstag:	Sonntagmorgen	09:30 – 10:30
Kursleitung:	Sarah	
Kleidung:	Wettergerechte Outdoor-Bekleidung	
Kursstornierung:	Bei stürmischem / regnerischem Wetter, 12h vorher durch bambus	
Anmeldung:	über Mindbody <a href="https://yogapilates.ch/wp_bambus/uebersicht-woche/online-buchungssystem/">https://yogapilates.ch/wp_bambus/uebersicht-woche/online-buchungssystem/</a>	
Abmeldung:	24 Stunden Stornierungsfrist	
Kosten:	Einzellektion Fr. 25.- , 10-er Outdoor Abo 225.- alle Abos bei bambus sind gültig	

Bitte erscheine pünktlich und bereits umgezogen bei der Kantonsschule Uster oben auf dem Schulhausplatz.

Bambus lehnt jegliche Versicherung ab und haftet nicht für Wertsachen, vor, während und nach dem Training.

Wir freuen uns auf Dich und viel Spass!

