



WE LOVE FUNCTIONAL TRAINING

## 1. Fitness Boot Camp

11. November 2017

ca. 10:00 - 12:00 Uhr

TV-Eutingen (Outdoors)

### Begriffsdefinitionen:

Bootcamp (dt.) (English: Boot Camp) steht für: umgangssprachlich den Prozess bzw. den Ort der Grundausbildung in mehreren Teilen des US-amerikanischen Militärs. In Anlehnung dazu steht ein Fitness Bootcamp als hartes, abwechslungsreiches Training unter freiem Himmel.

### Warum Bootcamp?

Das Erfolgsgeheimnis dieses Konzepts liegt vor allem die Gruppendynamik. Die gemeinsame Anstrengung verbindet. Der innere Schweinehund (=Quitter) hat bei diesem Training kaum eine Chance. Hier machen nämlich alle das Gleiche durch. Das gemeinsame Leiden motiviert die Teilnehmer in der Gruppe besonders.

### Zeitplan (Entwurf):

< 10:00 Uhr: Ankunft/ Check-In

10:00 - 10:15 Uhr: Beginn/ Instructions

10:15 - 11:15 Uhr: Boot Camp

> 11:15 Uhr: Ende/ Instructions

### Durchführungsbedingung:

Trainiert wird bei (fast) jedem Wetter (außer bei Frost, Hagel, Gewitter, Sturm oder strömenden Regen).

### Packliste:

Mitzubringen sind:

- Sportkleidung
- Wechselkleidung (falls 1. Satz nass und dreckig)
- Turnschuhe (2 Paar, falls gewechselt werden muss)
- Trinken
- Essen
- Springseil (optional)

### Wichtig:

Da wird draußen trainieren, muss davon ausgegangen werden, dass wir dreckig und nass werden. Das ist auch ein fester Bestandteil eines Boot Camps. Dies ist u. a. bei der Wahl der Sportkleidung zu berücksichtigen.

Die Duschen stehen an diesem Samstag für Männer und Frauen zur Verfügung.

### Zielgruppe:

Jedefrau und Jedermann (gesund!)

### Anmeldung:

bei Florian Korschin, im Kurs am Mittwoch, den 08.11.2017 und per E-Mail an die Geschäftsstelle [info@tv-eutingen.de](mailto:info@tv-eutingen.de) Telefon: 07231/567125 Fax 07231/566901

bis wann: Donnerstag, den 09.11.2017 12:00Uhr (Dienstschluss Geschäftsstelle)