

portus-x.fit

WE LOVE FUNCTIONAL TRAINING

Am Samstag, den 14. April 2018 ist es wieder soweit: das **Fitness Boot Camp** des TV-Eutingen geht in die zweite Runde. Bei hoffentlich schönem Wetter trainieren wir zwischen 10:00 und 12:00 Uhr unter freiem Himmel.

Warum solltest Du am Fitness Boot Camp teilnehmen?

- ➔ intensive persönliche Betreuung
- ➔ sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis (€5, -- für Mitglieder, €10, -- für Nichtmitglieder)
- ➔ Training an der frischen Luft

Egal ob Anfänger oder Profi, wir lassen Dich beim Boot Camp nicht alleine, sondern bieten Dir immer einen kompetenten Ansprechpartner.

Wir nutzen Trainingsmethoden aus dem Mannschaftssport sowie Übungen aus dem freeletics, Crosstraining und Functional Training. Die Workouts sind so ausgelegt, dass sie anspruchsvoll sind, dennoch aber für jeden machbar bleiben.

Das Arbeiten im Team, die Erfolgsmessung sowie die Motivation durch unseren Trainer führen Dich sicher an Deine höchstmögliche Leistung heran.

Es stehen Dir an diesem Tag die Umkleiden und (warmen) Duschen in der Turnhalle Eutingen zur Verfügung. Der Parkplatz befindet sich direkt gegenüber.

Was Du mitbringen solltest:

- ➔ gute Laune
- ➔ Offenheit
- ➔ mentale Stärke
- ➔ Sportkleidung, die schmutzig und „überstrapaziert“ werden darf
- ➔ Wechselkleidung (falls der erste Satz nass, schmutzig oder kaputt ist)
- ➔ Laufschuhe, Outdoor-Trainingsschuhe
- ➔ Handschuhe (Schutz vor Schmutz und Verletzungen)
- ➔ Essen (z. B. frisches Obst, schnell verwertbare Kohlehydrate, eiweißhaltige Lebensmittel)
- ➔ Trinken (z. B. Wasser, Sprudel, Mineraldrink, Isodrink, Tee)
- ➔ Duschzeug, Handtücher
- ➔ optional: eigene Matte, Springseil

Was Du vor dem Boot Camp machen solltest

- ➔ mindestens acht Stunden schlafen
- ➔ die Finger- und Fußnägel schneiden
- ➔ gut hydrieren, d. h. viel Wasser trinken
- ➔ gut ernähren, d. h. auf jeden Fall frühstücken

Neugierig geworden? Lust bekommen? Anmeldungen und auch Abmeldungen schickst Du bitte per E-Mail an: info@portus-x.fit. Die Planung der Workouts für Euch fällt dann dem Trainer um einiges leichter, zumal wir nicht endlos ausgerüstet sind. Falls Du Fragen hast, steht Dir Florian unter der Handy-Nr.: 01575-3036164 zur Verfügung.

Um Dir einen Vorgeschmack auf das zu geben, was Dich erwartet: hier sind ein paar Tags.

portus-x.fit

WE LOVE FUNCTIONAL TRAINING

Tags: tire flips, rope slams, burpees, air squats, jump squats, weighted squats, front squats, back squats, pushups, pushup hold, plank hold, plank walkup, handstand hold, wall walkup, rope skipping, single unders, climbers, mountain climbers, medball cleans, wallballs, thrusters, kettlebells, barbells, dumbbells, sprints, running, high knees, teamwork

Der Turnverein Eutingen und portus-x.fit freuen sich auf Deine Teilnahme.

Sportliche Grüße,
Florian Korschin
portus-x.fit

