



*Es ist nie zu früh oder zu spät, um an einer gesünderen Lebensweise und Fitness zu arbeiten.*



## Das Beste aus allem

**Eine Kombination aus:**

Eco-Friendly Fitness, Calisthenics, Street Workout und Bootcamp-Style Workouts.

**Maximale Fitness:**

Hochintensive Workouts zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

**Effektive Übungen:**

Nutzung des eigenen Körpergewichts und der Stadionumgebung für Klimmzüge, Liegestütze, Dips Kniebeugen, Intervall Einheiten usw.

**Minimale Umweltbelastung:**

Wir nutzen ausschließlich die vorhandenen Ressourcen im Stadion



## Kontakt

Wernauer Sportfreunde 1898 e.V.

Stadionweg 24

73249 Wernau

[info@wernauer-sportfreunde.de](mailto:info@wernauer-sportfreunde.de)

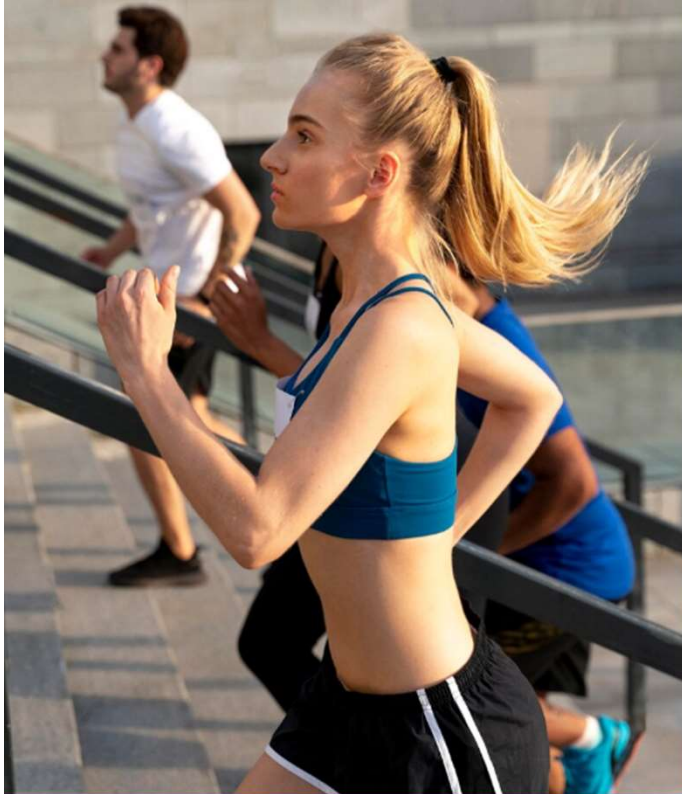


# GREEN POWER BOOTCAMP



FITNESS IST EINE REISE, KEIN ZIEL





## Willkommen im GreenPower Bootcamp Training

deinem ultimativen Trainingsprogramm für maximale Fitness und minimale Umweltbelastung. Dieses innovative Konzept vereint die besten Elemente aus Eco-Friendly Fitness, Calisthenics, Street Workout und Bootcamp-Style Workouts, um dir ein intensives und effektives Training zu bieten.

## Werden zu deiner eigenen Inspiration

Im **GreenPower Bootcamp** steht deine Fitness im Mittelpunkt. Unsere hochintensiven Workouts sind darauf ausgelegt, deine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit auf ein neues Level zu heben. Du wirst durch anspruchsvolle Zirkeltrainings, Treppenläufe, Sprints und funktionelle Übungen geführt, die deine Muskeln fordern und deine Ausdauer auf die Probe stellen. Jede Trainingseinheit ist so konzipiert, dass du das Beste aus dir herausholst und kontinuierlich Fortschritte machst.



## Bootcamp-Style Workouts:

Erlebe die Dynamik und Motivation eines Bootcamp-Workouts. In einer Gruppe von Gleichgesinnten wirst du durch intensive Zirkeltrainings und Intervallläufe geführt, die deine körperliche Leistungsfähigkeit maximieren. Unsere erfahrenen Trainer motivieren dich, dein Bestes zu geben und unterstützen dich dabei, deine persönlichen Ziele zu erreichen.

