



Women Active - 6-Wochen-Powerprogramm (Outdoor- und Online Training)

Mit unserem Angebot **Woman Active - 6-Wochen-Powerprogramm** bieten wir ein abwechslungsreiches **6-Wochen-Programm** für Frauen, die Bewegung, frische Luft und flexible Trainingsmöglichkeiten kombinieren möchten. Unser Outdoor-Training kombiniert effektive **Outdoor-Einheiten** mit ergänzendem **Online-Training**, dass bequem von zu Hause aus absolviert werden kann.

Für wen ist das Training geeignet?

Dieses 6-Wochen-Programm ist die perfekte Gelegenheit, endlich etwas für Dich zu tun – ohne Druck, ohne Vorkenntnisse, aber mit viel Unterstützung. Du trainierst in einer motivierten kleinen Gruppe an der frischen Luft und bekommst zusätzlich flexible Online-Einheiten, die Du jederzeit in deinen Alltag integrieren kannst. Für Alle, die schon länger nach einem passenden Ausgleich für den Alltag suchen und wieder in Bewegung kommen möchten.



Das erwartet dich

- Leichter Einstieg – ideal, wenn Du neu beginnst oder länger pausiert hast
- Jede Woche ein anderer Schwerpunkt mit alltagstauglichen Übungen
- Professioneller Anleitung, die Dich sicher und Schritt für Schritt begleitet
- Outdoor-Training an der frischen Luft in motivierender Gruppenatmosphäre
- Ergänzende Online-Einheiten für maximale Flexibilität am Abend oder Wochenende
- optional: eine gemeinsame WhatsApp-Gruppe für Motivation und Austausch
- optional: einfache und gesunde Ernährungstipps, die Dein Training optimal unterstützen

Zeitraum

Das Programm läuft über **6 Wochen** und bietet eine Mischung aus Outdoor- und Online-Training. Termine starten wetter-abhängig ab ca. Ende März 2026 / Wochentage und Uhrzeit werden individuell mit der Gruppe vereinbart, vorauss. Treffpunkt Park am Friedhof Neubiberg

Warum dieses Programm?

Training in der Gruppe motiviert, macht Spaß und hilft dranzubleiben. Gleichzeitig bleibst Du flexibel und kannst auch zuhause aktiv werden – mit kleinen Impulsen, die wirklich umsetzbar sind.

Haben wir Dein Interesse geweckt?

Dann meldet Euch über unsere Homepage www.tsv-ottobrunn-turnen.de oder per E-Mail turnen@tsvottobrunn.de an!