

SPORT

Bootcamp Training mit Aussicht



TERMINE

 08.08.2025 – 15.08.2025
Freitag 10:00

ADRESSE

 6356 Rigi Kaltbad
Switzerland

KONTAKT

 cwiesel@gmx.ch

Bootcamp Training mit Aussicht

Bootcamp ist ein Outdoor-Fitnessstraining für alle! Start und Ziel: Rigi First

Machsch met? Ich führe ein Group-Fitness-Outdoor Training durch. Du bringst mit: Dich, Sportkleidung, etwas zu Trinken und ein Handtuch. Dauer: eine Stunde Training, total ca. 2 Stunden Fitnesslevel: alle: du entscheidest, wie du dich fordern kannst/willst. Ich biete bestmögliche Varianten für verschiedene Sport- und Fitnesslevels an. Ablauf: Wir wandern hoch auf den Schild, trainieren da ca. eine Stunde und wandern via Felsenweg zurück zum First. Functional Warmup (20 min), Hauptteil (Kraft-Ausdauer) (30 min), Warmdown (10 min). Treffpunkt: 10 Uhr Rigi First bei der Abzweigung zum Felsenweg. Fahrplan: 8:55 ab Arth-Goldau bis Rigi Wölfertschen-First, ab da ca. 15 min Fussweg. 9:15 ab Vitznau bis Rigi Kaltbad-First, ab da ca. 15 min Fussweg. Herzliche Grüsse, Caroline Fragen? cwiesel@gmx.ch oder 079 382 71 64 (nur schreiben, bitte