

DJK SV Adlkofen

# FITNESS BOOTCAMP

- Ein effektives Ganzkörper-Workout für alle, die ihre Fitness auf das nächste Level bringen wollen

Abwechslungsreiche und intensive Zirkeltrainings in der Gruppe, die die Teilnehmenden fordern, motivieren und an ihre Grenzen bringen. Neben der Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wird viel Spaß geboten!

**WANN:** samstags  
12:00-13:30 Uhr

**WO:** Turnhalle  
Grundschule Adlkofen

Jetzt anmelden  
bei Christoph Dietze  
unter +49 174 2496511

## Adlkofen startet durch: Bootcamp mit Power und Spaß!

Am Samstag, den 25. April 2026, fiel in unserer Sporthalle der Startschuss für ein neues Highlight im Vereinsprogramm des DJK-SV Adlkofen: das Bootcamp mit Trainer Christoph Dietze. Zehn motivierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren beim ersten Termin bereits dabei und haben direkt gezeigt, worum es hier geht – gemeinsam schwitzen, sich auspowern und dabei jede Menge Spaß haben.

Das 90-minütige Training bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus Ausdauer, Kraft und gezieltem Muskeltraining, ergänzt durch wichtige Dehnübungen zum Abschluss. Christoph sorgt dabei nicht nur für effektive Übungen, sondern auch für eine lockere, motivierende Atmosphäre. Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – jeder kommt auf sein Level und wird gefordert.

Was das Bootcamp besonders macht? Neben dem vielseitigen Training ist es vor allem die sympathische Gruppe, die für gute Stimmung sorgt. Hier motiviert man sich gegenseitig und geht mit einem Lächeln nach Hause – auch wenn die Muskeln am nächsten Tag spürbar sind.

Gute Nachricht für alle, die neugierig geworden sind: Es sind noch ein paar Plätze frei! Der Kurs findet ab sofort jeden Samstag von 12:00 bis 13:30 Uhr in der Sporthalle statt. Wer Lust hat, Teil dieser energiegeladenen Runde zu werden, sollte nicht zu lange warten.

Fragen beantwortet dir Coach Christoph unter 0174-2496511.

Kosten (werden in Equipment reinvestiert):  
1 € für Mitglieder; 3 € für Nicht-Mitglieder  
Alter: ab 16 Jahren

**Mach mit – wir freuen uns auf dich!**

Julian Breitenstein

