

# FÜR WEN IST BOOTCAMP?

Hast du Spaß am Sport in der Natur?

Hast du Lust dich auszupeinern und deine körperlichen Grenzen zu spüren?

Hast du Lust in der Gruppe zu trainieren?

Du kannst 10 Minuten am Stück joggen?

Dann bist du beim Bootcamp genau richtig.

Wenn du Beschwerden mit deinem Herz-Kreislauf-System oder sonstige körperliche Probleme hast und du dir nicht ganz sicher bist, suche bitte einen Arzt auf, der deine Trainingstauglichkeit vorab untersucht.