



OUTDOOR FITNESS IN KALTENKIRCHEN

Gemeinschaft & Teamgeist
Fitness & Gesundheit
Motivation & Spaß



KOMM ZUM PROBETRAINING

WANN? MO | MI | FR | SA

WER? 16J. -Ü60 | jedes Level

WO? Outdoor in Kaltenkirchen

**JETZT PROBETRAINING
VEREINBAREN**



www.anni-liza-kallsen.de



FITTER DURCHS LEBEN

DETAILS

Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten -
für jedes Fitnesslevel ist gesorgt!

Was Dich erwartet



Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht: Zirkel, HIIT,
Partnerworkouts uvm **zum Muskelaufbau**



Ausdauerelemente: Sportspiele, Team-Challenges uvm **zur
Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems**



Mobility Training: für **Schmerzfreiheit, Stressreduktion,
mehr Beweglichkeit & Flexibilität**



**JETZT PROBETRAINING
VEREINBAREN**



www.anni-liza-kallsen.de



KURSPLAN

Alle Kurszeiten findest Du auch auf EVERSPTS

Keine Mindestteilnehmerzahl - Ausnahme: FR, 06:00h, siehe Kursplan

MO	DI	MI	DO	FR	SA
				6 Uhr OUTDOOR (mind. 4TN)	9 Uhr MOBILITY (INDOOR)
17 Uhr OUTDOOR		17 Uhr OUTDOOR		16 Uhr OUTDOOR	
18 Uhr OUTDOOR		18 Uhr OUTDOOR			



Jeden
LETZTEN MONTAG
im Monat ist ein
HYROX-inspiriertes SPECIAL.

Wie gewohnt OUTDOOR☀



GÜLTIG AB 01.01.2026

PAKETE



4ER - KONTINGENT

mtl. kündbar	-----	55€
6 Monate Laufzeit	-----	49€
12 Monate Laufzeit	-----	45€

8ER - KONTINGENT

mtl. kündbar	-----	79€
6 Monate Laufzeit	-----	72€
12 Monate Laufzeit	-----	69€

UNLIMITED - KONTINGENT

mtl. kündbar	-----	99€
6 Monate Laufzeit	-----	89€
12 Monate Laufzeit	-----	85€

10ER KARTE

flexibel einlösbar	-----	129€
--------------------	-------	------



**JETZT PROBETRAINING
VEREINBAREN**



www.anni-liza-kallsen.de



LAUFTRAINING

Mit Lauf-und Leichtathletik-Coach Malte

Die genannten Preise gelten für Kursmitglieder & Coachees.
"Externe" zahlen einen Aufpreis von 20€



LAUFANALYSE - KLEINGRUPPE

Technik-und Bewegungsanalyse, Ausdauer-Check inkl.

Pulsmessung & Trainingsempfehlungen

ca. 3h | max. 4TN | Termine nach Absprache

89€ p.P.



LAUFPLANUNG (8 WOCHEN)

Individuelle Laufplanung auf Basis Deines
aktuellen Leistungsstands & Deinen Zielen |
einmalige Erstellung via PDF Datei

189€ p.P.

Planüberarbeitung nach 8 Wochen

99€ p.P.

BUNDLE: ANALYSE & PLANUNG

Laufanalyse & anschließende maßgeschneiderte
Laufplanung | inkl. weiterer Trainingsempfehlungen
PDF Datei | 259€ anstatt 278€

259€ p.P.



BEI INTERESSE MELDEST
DU DICH ÜBER WHATSAPP



www.anni-liza-kallsen.de



WANN SEHEN WIR UNS ZUR PROBESSESSION?

