



# Outdoor Training

BUDOKON INSPIRED

*Unleash your inner Athlete*

Retzstadt, ab Do. 18.10.2025



# Outdoor Training - Budokon Inspired

*"Unleash you inner Athlete"*

**Bewegung liegt in unserer Natur.** Der menschliche Körper ist gemacht, um zu sprinten, zu springen, zu werfen und zu fangen - und genau das werden wir tun!

Mit Bodyweight-Training, Kettlebells und funktionellen Drills fordern und fördern wir deinen ganzen Körper. Ganzheitlich. Kraftvoll. Spielerisch und mit Spaß.

Wecke den Athleten in dir!

**Wann:** 10x **Donnerstag**, 18.10. - 20.11.2025  
**19:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

**Wo:** **Retzstadt**, Multiplatz

**Kosten:** 120.- EUR  
*(80.- EUR für aktive Budokon Yoga Schüler)*

Das Training findet im Freien statt, bei jedem Wetter.  
Maximal 12 Teilnehmer.

Anmeldung und Infos per PN oder per Email:  
[praxis@stefanriegel.de](mailto:praxis@stefanriegel.de)