



## Projekt Sixpack von Outdoor Gym startet wieder - jetzt auch in Köln!

Von *Outdoor Gym*

Erstellt am 28 Jun 2012 - 09:05

Wer pünktlich zur Sommersaison an seinem Traumkörper arbeiten möchte, eine neue sportliche Herausforderung sucht oder am Strand eine gute Figur machen möchte, kann sich ab jetzt zum nächsten Sixpack Projekt anmelden.

Die Medien geben uns fast täglich neueste Diäten, Ernährungstipps und Trainingspläne vor. Warum aber klappt es nicht mit dem Traumkörper, trotz dieser scheinbar hilfreichen Tipps? Was ist das Geheimnis von einem trainierten Körper? Ein athletischer Körper ist das Resultat aus der perfekten Kombination aus Training und Ernährung. Dies erfordert Konsequenz sowie den richtigen Umgang mit Lebensmitteln und optimaler Trainingsplanung.

Die Bonner Sixpacker starten am 21. Juli mit einem Ernährungscoaching, bei dem der Grundstein für die kommenden 8 Wochen gelegt wird. Das erste Training findet am 27. Juli in der Bonner Rheinaue statt. Zum ersten Mal gibt es das Sixpack Projekt jetzt auch in Köln. Los geht's am 28. Juli (Ernährungscoaching), die erste Trainingseinheit findet am 1. August im Stadtwald statt. Neben dem Trainingsplan, einer Körperanalyse und den knackigen Einheiten erwartet die Teilnehmer ein abwechslungsreiches Training in der freien Natur an den schönsten Plätzen in Bonn bzw. Köln und Umgebung. Übrigens: Das Sixpack Projekt ist nicht nur was für harte Kerle, die Hälfte der Teilnehmer sind Frauen! Mehr Infos und Anmeldung auf der Outdoor Gym Homepage.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:33):** <http://www.medkom24.eu/node/16475>