

VEREIN(T)

Gemeinsam
aktiv werden.

GEHT'S BESSER!



**Nichtmitglieder
willkommen!**

Gemeinsam wieder fit

**Kraft-/Ausdauer
Angebot für Einsteiger
und Wiedereinsteiger**

**Neu ab dem
10.05.2023**



Neu-Start für den Bewegungstreff: "Gemeinsam wieder fit"

Kraft-/Ausdauer-Training für (Wieder-)Einsteiger

ab
10.05.2023

Neues Angebot im Sport-Club Glashütten e. V.

Stehen Deine Laufschuhe schon länger nur im Schrank? Fühlst Du Dich noch nicht fit genug, um mit den Montags-Läufern mitzulaufen? Body-Works, Body-Fitness, Pilates oder Zumba(c) sind (noch) nichts für Dich? Irgendwie möchtest Du gerne "mehr für Dich tun", kommst aber alleine nicht voran?

Dann ist das Outdoor-Angebot "Gemeinsam wieder fit" genau das Richtige für Dich.

Auf dem Sportfeld und den umliegenden Waldwegen trainieren wir nach dem Motto "Laufen ohne zu schnaufen". Dafür kombinieren wir das moderate Lauftempo mit Kraftübungen insbesondere für die Beine und den Rumpf. Du solltest also keine Scheu davor haben, für die Kraftübungen auch mal am Boden (ohne Matte) zu trainieren. Deine Gelenke sollten noch fit für ein paar Sprünge sein. Bis zum Herbst wollen wir eine Strecke von sechs bis acht Kilometern am Stück durchlaufen.

Gleichzeitig bietet das Angebot die Möglichkeit, unseren Verein ganz ungezwungen kennenzulernen und zu entdecken, welche weiteren interessanten Angebote es gibt. Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

Treffpunkt:	Sportfeld Glashütten, Am Brännchen
Termin:	mittwochs
Zeit:	18 Uhr
Kosten:	keine
Bitte mitbringen:	Laufschuhe, an das Wetter angepasste Kleidung, Getränk

Bei Fragen oder für weitere Informationen steht Katrin Fuchs unter Bewegungstreff@scglashuetten.de gerne zur Verfügung.