

Cardio Fitness für Frühaufsteher

Du willst fit und aktiv bleiben?

Du bist gerne draußen?

Dann ist „Cardio Fitness für Frühaufsteher“ genau das Richtige für dich!

- Vielfalt, Spaß + Motivation durch abwechslungsreiches Trainingsprogramm
- Elemente aus Outdoor Fitness und Athletiktraining, Lauftrainings und Spiele im Außengelände
- Nutzung des Terrains
- Einsatz von Kleingeräten
- Beibehaltung und Steigerung der konditionellen Leistungsfähigkeit
- Förderung der Bewegungskoordination
- Auch besonders geeignet für Mitglieder ab 50 Jahren

Komm mit und halt dich fit!

Ab 18. April 2017 jeden Dienstag um 10:30 Uhr auf dem THC Gelände!

Teilnahmegebühr für THC Mitglieder 70 Euro für 10 Termine, für passive Mitglieder 80 Euro und für Nichtmitglieder 90 Euro

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Jugendraum statt.



Sport am Nachmittag

Dein Kind trainiert beim THC? - Und du?

Mach dich auch fit wie ein Turnschuh mit unserem Trainingsangebot, speziell für Hockey- und Tenniseltern!

- Trainiere mit anderen in einer Gruppe, während deine Kinder ihrem Hobby nachgehen
 - Nutze die Trainingszeit deiner Kinder, um selbst sportlich aktiv zu werden oder zu bleiben
-
- Wo? überwiegend draußen, auf dem THC Gelände
 - Was? Übungen, Trainingsformen und Spiele mit konditionellen und koordinativen Anteilen mit deinem Körpergewicht und/oder mit Zusatzgeräten
 - Warum? Damit du einfach was für dich tust
 +
 Spaß hast!
 - Wann? Ab 19. April 2017
 immer mittwochs um 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr für THC Mitglieder 70 Euro für 10 Termine,
für passive Mitglieder 80 Euro und für Nichtmitglieder 90
Euro

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Jugendraum statt.



After Work Fitness

Was bietet dir dein Abend?

Gähnen? Langeweile auf der Couch? Nix Neues?

Dann komm zu uns! Hier gibt's mehr!

After Work Fitness auf dem THC Gelände:

- Sport und Training an der frischen Luft
- gemeinsam mit anderen Sportbegeisterten auspowern
- Entdecke neue sportliche Herausforderungen
- Erfahre eigene Leistungsgrenzen
- Erlebe vielfältige Bewegungsimpulse aus allen Fähigkeitsbereichen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination + Beweglichkeit)

Und danach?

- positives Wohlbefinden
- seelische Ausgeglichenheit
- neue Power
- Muskelkater

Probier's aus!

Ab 20. April 2017, immer donnerstags um 18:30 Uhr!

Teilnahmegebühr für THC Mitglieder 70 Euro für 10 Termine,
für passive Mitglieder 80 Euro und für Nichtmitglieder 90
Euro

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Jugendraum statt.

