Outdoor Fitness

Gymnastik- und Turngemeinschaft Kirchheim 1970 e.V.

Stärke deine Abwehrkräfte durch Bewegung in der Natur. Draußen sein in natürlicher Umgebung baut Stress ab, macht gelassen und kreativ.

Lauftreff

Die GTG bietet einmal wöchentlich einen Lauftreff für jedes Alter für Läuferinnen mit Vorerfahrung und oder Wiedereinsteiger an. Wenn ihr in der Lage seid 6 bis 7 km in einer Stunde locker zu laufen, dann seid ihr genau richtig. Es werden Steigungen eingebaut, sportliche Bewegungseinheiten, Intervalltraining, Staffellauf und alles unter Berücksichtigung einer gesunden individuellen Pulsfrequenz. Es werden wichtige Tipps für den gesunden Lauf vermittelt, wie Atmungs- oder Pulsmessung während des Trainings. Hier lernst du deine Leistungsfähigkeit auszubauen und bist motivierter für das Training der nächsten Tage. Zieh deine Laufschuhe an und kommt **donnerstags** um **19 Uhr** für eine Stunde zum gemeinsamen Training zur Turnhalle nach Kirchheim. Die Anmeldung nimmt Sonja Döring telefonisch oder über WhatsApp 0176 8010 9324 entgegen.

Nordic Walking

Ist zügiges Gehen mit Unterstützung spezieller Stöcke. Sowohl aktive Sportler mit oder ohne Walkingerfahrung als auch ältere und untrainierte Menschen können eine gelungene Mischung von Ausdauersport und aktiver Freizeitgestaltung im Einklang mit der Natur auf stets wechselnden Strecken rund um Kirchheim erleben. **Montags** von **18-19 Uhr** und **dienstags** von **9-10 Uhr** mit Nordic Walking Instruktorin Cornelia Franck Tel. 02255/8415

.... Anfangen, mitmachen, dabei sein!

Jetzt kommst du....