Leichtathletik- Vereinigung Thun – TG 2 Plausch & Fitness

Wir suchen Verstärkung !

Wir sind eine Gruppe von ehemaligen Athleten und Freunden der Leichtathletik. Wettkämpfe bestreiten wir keine, unser Ziel ist es aber, mit viel Freude fit zu blieben und uns ab und zu auch in anderen Sportarten zu bewegen.

Zur Ergänzung unserer kleinen, tollen und buntgemischten Trainingsgruppe Plausch & Fitness suchen wir dich!

Im Wintertraining steht Fitness im Vordergrund: Wer will, startet sein Warmup mit einem kurzen Outdoor-Jogging, nach einer Runde Basketball steht meist ein Parcour mit abwechslungsreichen Übungen auf dem Programm. Die Leistung steht nicht im Vordergrund, jeder macht soviel, wie er mag und kann! Wenn die Kraft noch ausreicht, wird noch einmal gespielt oder wir gehen direkt in ein entspannendes Stretching über. Das Gesellige nach dem Training ist oft auch Bestandteil unseres Trainings.

Neugierig? Dann schau doch mal bei uns rein:

Schnuppertraining am 26. Oktober 2017 oder am 2. November 2017

Ort Pestalozziturnhalle Thun, jeweils am Donnerstag

19.45 Uhr	Outdoor-Joggingrunde
20.15 Uhr	Einlaufen in der Halle
20.30 Uhr	Trainingsbeginn mit Basketball, Parcour etc.

Wir freuen uns auf dich!