

**Jeden Samstag
um 16:00 Uhr**

(zur Winterzeit um 15:30 Uhr)

Dauer: etwa 1 Stunde

Treffpunkt:
Sportplatz Wiesbaden-Rambach

Der Ablauf

Wir starten mit einer kurzen Aufwärmphase und beenden das gemeinsame Outdoor-Training mit einer kurzen Stretching-Einheit.

Das Team

Alle Angebote werden von ausgebildeten Gruppenleitern betreut, die sich mit großer Freude um jeden einzelnen Teilnehmer kümmern. Und das Beste: Während Sie trainieren, bewegen sich auch Ihre Kinder und sind in guten Händen!

Die Details

Kids Running Camp

Für Kinder ab 6 Jahren. Altersgerechte Förderung von Bewegung, Koordination und Kondition durch Gymnastik, Laufspiele und Motorik-Übungen im Wald oder auf dem Sportplatz. Im Übrigen können Ihre Kinder auch gerne eigene Wünsche einbringen. Plus: Vorbereitung auf das Sportabzeichen.

Lauftreff für Erwachsene

Verschiedene Gruppen je nach individuellem Leistungsvermögen. Laufeinheiten zwischen 6 und 11 km pro Einheit. Bei Bedarf Gehpausen, um Teilnehmer nicht zu überfordern.

Nordic Walking Gruppe

Ideal für alle, die nicht gerne laufen oder denen es aus gesundheitlichen Gründen nicht empfohlen wird. Anfänger erhalten eine qualifizierte Einführung, Leihstöcke stehen bereit.

Outdoor Gym

Aufeinander aufbauende, funktionelle Kräftigungsübungen und sensorisches Training für mehr Gesundheit und Fitness. Einzelne Stationen mit Rücksichtnahme auf individuellen Leistungsstand.

Na, Neugier geweckt?

Dann kommen Sie doch einfach vorbei und lernen Sie unsere Gruppen kennen. Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer/innen!

Viele Grüße *Ihr Lauftreff des TuS Rambach*

150 Jahre 1861–2011



*Verpint
bewegen*

Outdoor- Fitness

für Groß und Klein



www.tus-rambach.de

**Start der
Outdoor-Fitness-
Saison 2018**

21.04.18, 16 Uhr
Sportplatz
WI-Rambach

Der **Lauftreff des TuS Rambach** bietet das perfekte **Rundum-Angebot** für Ihr Training „unter freiem Himmel“.

Unter fachgerechter Anleitung in kleinen Gruppen finden bei uns sowohl **Kinder als auch Erwachsene und Senioren** Spaß und Freude an Bewegung!

Ihre
**Wiesbadener
Volksbank.**

 **Fraport**

UGW
DIE VERMARKTUNGS-EXPERTEN