

Sonnenschein begleitet den 4. Mindful Triathlon

Besser hätte das Wetter gar nicht sein können, als die Laufgruppe am Sonntagmorgen zum bereits 4. Mindful Triathlon des FC-Ostheim aufbrach. Die Sonnenstrahlen wärmten sogar schon, so dass trotz der frühen Zeit am Sonntagmorgen alle Teilnehmer gut gelaunt starteten.

Wie immer bestand der Mindful Triathlon aus drei 'Disziplinen': Laufen oder Walken, einer Yogaeinheit und einer Entspannung. Die Teilnehmer nutzen die Gelegenheit auswählen zu dürfen, woran sie teilnehmen möchten. So kamen einige bereits zum Laufen, andere nutzen den Sonntag, um länger zu schlafen und waren erst beim Yoga und der Entspannung dabei.

Die Zeit vor und zwischen den Einheiten wurde rege genutzt, um noch etwas zu trinken oder zu essen und vor allem, um zu plaudern und Erfahrungen auszutauschen.

Es war wieder eine gelungene Veranstaltung und die Trainer freuen sich auf viele neue Teilnehmer beim nächsten Mindful Triathlon.

Übrigens feiert der FC-Ostheim in diesem Jahr sein 100jähriges Jubiläum und es wird noch weitere schöne Veranstaltungen geben. Die Termine werden noch in der Presse bekannt gegeben. Freuen können sich alle bereits auf den Gesundheitstag am 9. Juni, der in diesem Jahr wieder stattfinden kann.

Außerdem suchen wir Verstärkung für die Gymnastiktrainer. Wenn du sportlich bist, dir vorstellen kannst, eine Sportgruppe anzuleiten (vielleicht erstmal als Vertretung) und gern bei uns mitmachen möchtest, dann melde dich, auch wenn du (noch?) keinen Trainerschein hast. gymnastik@fc-ostheim.de

Hier die Teilnehmer beim Laufen oder Walken. Zum Yoga/Entspannen kamen noch Teilnehmer dazu.

