



Mindful Triathlon - Bewegung, Entspannung, Gelassenheit

Wir freuen uns auf neue Gesichter bei unserem Mindful Triathlon, der am Sonntag, den 12.06.2022 ab 9.00 Uhr bereits zum zweiten Mal stattfindet. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen. Sie dürfen unverbindlich einfach mitmachen.

Für weitere Informationen und zur Anmeldung schreiben Sie bitte ein Mail an gymnastik@fc-ostheim.de

2. Usthemer Mindful Triathlon

powered by FC Sportfreunde Ostheim e.V. - Abteilung
Gymnastik



Sonntag, 12.06.2022 ab 9.00 Uhr im Bürgerhaus Ostheim

Wir wollen Bewegung, Entspannung und Gelassenheit
zusammenbringen. Drei Dinge auf einmal ... das geht wirklich!

Seid dabei – für alle Mitglieder und (noch) Nichtmitglieder.

Unsere Meditation zum
Entspannen und
Loslassen vervollständigt
und komplettiert den

Mindful Triathlon

12:30 – 13:00 Uhr
Meditation

Ab 9:00 Uhr
ankommen

...noch einen Kaffee trinken ?
... noch ein bisschen quatschen ?
Anmelden,
Tasche abstellen.



Wir treffen uns im
Bürgerhaus Ostheim auf der
Yoga Matte.

Wir führen Dich durch eine
Yoga Klasse für Einsteiger.

11:15 – 12:15 Uhr
Yoga für
Einsteiger

9:30 – 11:00 Uhr
5K Run or Walk

Ein 5 km Lauf in deinem
eigenen Stil.
Also kein Stress !
Die Trainer und Teamer
der Gymnastikabteilung
unterstützen Dich.

**Um Anmeldung wird gebeten: Telefonisch, per Whatsapp (0170-7755818), per
E-Mail (gymnastik@fc-ostheim.de) oder kommt direkt vorbei.**

Kostenlose Veranstaltung. Spenden für den Verein sind nicht verboten 😊