Weihnachten - Silvester und gute Vorsätze

Woher der Brauch sich zu Silvester gute Vorsätze zu nehmen kommt, kann nicht mit Sicherheit geklärt werden. Es gibt unterschiedliche Ansätze und Vermutungen.

Sicher ist, dass mehr Bewegung, mehr Sport bei vielen auf der Liste ganz weit oben steht. Das Beginnen funktioniert auch bei Vielen noch recht gut. Doch dann lässt die Motivation nach und es wird immer weniger. Andere beginnen erst gar nicht.

Die Gründe für das Scheitern sind unterschiedlich. Während es die Einen übertreiben und nach dem ersten richtig schlimmen Muskelkater bereits genug von der Bewegung haben, fehlt Anderen gleich die Lust, sich daran zu machen, weil sie einfach keinen Spaß damit haben.

Wenn auch bei dir mehr Bewegung auf dem Programm für das nächste Jahr steht, können unsere Kurse eine große Hilfe für dich sein. Ein fester Termin, nette Trainer und Trainingspartner, abwechslungsreiche Kurse und Spaß beim und am Training können dir helfen, dein Vorhaben in die Tat umzusetzen. Schau doch gern in unserem Kursprogramm nach, was für dich passt. Nach den Winterferien beginnen die Kurse ab Montag, den 15. Januar wieder. Komm einfach vorbei oder melde dich gern unverbindlich zum Testen vorher an unter Mail gymnastik@fc-ostheim.de

Bis zum Kursbeginn wünschen wir allen Mitgliedern und Noch-nicht-Mitgliedern eine schöne Zeit, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Neue Jahr.

Apropos nächstes Jahr: der FCO wird 100 Jahre alt. Wir möchten das mit vielen schönen unterschiedlichen Aktionen feiern. Seid gespannt und schaut wieder rein. Wir werden die Termine dann nach und nach veröffentlichen. Eine erste Übersicht gibt es demnächst hier auf der Homepage.