4. Mindful Triathlon im Jubiläumsjahr

für alle, die es noch nicht wissen, der FC-Ostheim wird in diesem Jahr 100 Jahre alt und ist immer noch fit. Weitere Informationen zu besonderen Veranstaltungen folgen.

Zunächst einmal freuen wir uns jedoch, dass unser besonderer Dreikampf:

Der 4. Mindful Triathlon, am 03. März 2024 ab 9.00 Uhr

in der Zweifeldhalle der Grundschule Ostheim stattfinden kann.

Die Teilnehmenden können sich aussuchen, ob sie bei allen drei Disziplinen - Laufen oder Walken, Yoga, sowie Entspannung - oder nur bei einer mitmachen möchten.

Die Strecke zu Beginn kann entweder laufend oder walkend zurückgelegt werden. Erst wenn alle Teilnehmer*innen angekommen sind, startet das Yogaprogramm, das auch für Beginner geeignet ist. Bei der abschließenden Entspannungseinheit gibt es immer wieder überraschende Neuheiten.

Die Anzahl der begeisterten Teilnehmerinnen und Teilnehmer hat sich bei den vergangenen Terminen ständig erhöht. Auch diesmal erwarten sie nette Trainerinnen, ein abwechslungsreiches Programm sowie liebevoll zubereitete Snacks und Getränke.

Wer beim 4. Mindful Triathlon dabei sein möchte, kann sich bei den Trainerinnen im Kurs anmelder oder schreibt eine E-Mail an gymnastik@fc-ostheim.de

Wir freuen uns auf viele Mitmacher - die Trainerinnen des FC-Ostheim

FC Ostheim
FC Ostheim