

# Outdoor Fitness

als

## Angebot zur Firmenlauf-Vorbereitung

Unser Angebot „**Outdoor Fitness**“ ist ein offenes Sport- und Bewegungsangebot für alle interessierten Firmenläufer/innen.

Das Angebot bietet eine perfekte Kombination aus Sport und Natur und macht eine Menge Spaß. Es werden Übungen absolviert, bei denen durch komplexe Bewegungen ganze Muskelketten trainiert werden.



- Umfang:** 7 Einheiten à 45 Minuten
- Termine:** immer mittwochs vom 19.07. bis zum 30.08.2017
- Zeit:** jeweils 18:15 bis 19:00 Uhr
- Ort:** Platz am Bärenbrunnen  
(Hamm-Mitte, gegenüber dem Oberlandesgericht)
- Leitung:** Trainer/innen des TuS 1859 Hamm e. V.
- Zielgruppe:** AOK-Firmenläufer/innen (ab 18 J.)
- Gebühr:** kostenloses Angebot
- Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich; jeder kann kommen, wann er mag
- Information:** Geschäftsstelle des TuS 1859 Hamm e. V. - Tel. 02381 20085
- Hinweise:**
- Interessierte können je nach Lust und Laune an allen 7 Terminen oder auch nur an einzelnen Terminen teilnehmen.
  - Das Angebot findet bei jedem Wetter statt, außer bei Starkregen bzw. Gewitter.

