

# Run & Walking / Fitness

In der Gruppe etwas Gutes für die Gesundheit und Fitness tun. Wir trainieren einmal in der Woche in einer Walking- und einer Jogginggruppe eine Stunde lang die Ausdauer. Anschliessend findet ein dreiviertelstündiges Hallentraining statt. Die Inhalte des Hallentrainings sind sehr vielfältig und bieten für alle etwas: Wir machen Kraftübungen, Spiele, Circuits und vieles mehr. Die Ziele sind Verbesserung der Ausdauer und Kraft, Herz-Kreislauftraining, Spiel, Spass, Freude und Geselligkeit. Es besteht zudem die Möglichkeit, an ausgewählten Laufwettkämpfen teilzunehmen. Wenn du dich angesprochen fühlst, bist du jederzeit zu einem unverbindlichen Schnuppertraining willkommen.

**Wann?** Mittwoch, 20:15 bis 22:00 Uhr  
**Wo?** Sporthalle Breiten, Rothrist  
**Kontakt:** Nicole Hofmann, 062 297 01 22,  
fitness@tvrothrist.ch



[www.tvrothrist.ch](http://www.tvrothrist.ch)

