



Natursport bei der KT



Seit März 2018 im 14-tägigen Wechsel:

Walking & Strech und **Running/Intervall & Fitness**

Beginn jeweils 10.30 Uhr am KT-Platz, Schwimmbadstraße 10,
Ende gegen 12 Uhr.

- Walking & Strech:** Zügiges Gehen (gerne auch Nordic Walking) ca. 5km-Strecke am Rheinufer/Naturlehrpfad kombiniert mit Dehn-, Kräftigungsübungen, Aktivierungs- und Atemübungen
- Running / Intervall & Fitness:** Laufen oder Inveralllauftraining kombiniert mit Übungen aus dem Cross Fit, Eigengewicht, Zirkeltraining, Trimm-Dich-Pfad, Balanciergarten, Weißtannenturm, Sandplatz etc.

Außerdem Wanderungen und Radtouren zu speziellen Terminen.

Termine:

08. April: Walking & Strech

15. April: Running & Fitness

22. April: Walking & Strech

29. April: Running & Fitness

01. Mai: Radtour Treffpunkt 10 Uhr KT-Platz, ca. 2 Stunden

06. Mai: Walking & Strech

13. Mai: Running & Fitness

21. Mai / Pfingstmontag: Wanderung Treffpunkt 10 Uhr KT-Platz

27. Mai: Walking & Strech