

Fit und wohlgeformt in den Sommerurlaub

Nach diesem Motto bietet der TC Wöllstein e.V. einen Kurs an, mit dem das formulierte Ziel in 10 Wochen erreicht werden soll. Der Kurs wurde vom Vereinstrainer Gerald Neumann zusammengestellt und wird von ihm auch moderiert.

Wie wird das Ziel erreicht?

I. Ernährung:

In der Einführungsveranstaltung wird dargestellt, wie man sich gesund ernähren ... und wie man ein dauerhaftes Wohlfühlgewicht erreichen kann. Es werden keine Fastenkurse vorgestellt! Es wird nur thematisiert, was ohnehin schon jeder weiß ... aber nicht konsequent umsetzt; denn...

... Erfolg hat 3 Buchstaben: **TUN**

Wöchentlichen treffen sich die Teilnehmer, um gemeinsam etwas Schmackhaftes und Gesundes zu kochen und es dann anschließend gemeinsam zu verzehren. ¹⁾

II. Sport:

Abnehmen und Sport gehören zusammen, wie Spiel und Spaß.

1. In einem Einführungskurs wird den Teilnehmern NORDIC WALKING vorgestellt, um es dann selbständig nach individuellem Zeitplan durchführen zu können. ²⁾
2. CARDIO Tennis ist eine ideale aerobe Spielform, um gemeinsam mit viel Spaß die Pfunde plumpsen zu lassen. Wöchentlich einmal wird diese Veranstaltung vom Vereinstrainer geleitet. Tenniserfahrungen sind dabei nicht erforderlich.
3. In einer Kooperation mit „Sports and more“ Fitnessclub Wöllstein werden den Teilnehmern Sonderkonditionen gewährt, um während unserer Aktion noch einmal zusätzlich „Power“ geben zu können. (Siehe separates PDF).

III. Dokumentation:

Jeder Teilnehmer erhält Tabellenmaterial, um über seine Aktivitäten Buch führen und vergleichen zu können. Am Ende wird „abgerechnet“.

Beginn der Veranstaltung:	11. April April 18:00 Uhr	Eingangswiegen
Ende der Veranstaltung:	21. Juni 2018	Ausgangswiegen

Teilnahmebedingungen:

Für Mitglieder ist die Veranstaltung **kostenlos**

Passive Mitglieder zahlen **25,- €**

Nichtmitglieder zahlen **50,- €** (mit freiem Tennisspielen auf der Anlage bis zum 21. Juni 2018)



Wer verliert ... gewinnt

... zurück für den, der die meisten Pfunde abgegeben hat!

¹⁾ Die Kosten für die Zutaten werden auf die Teilnehmer am jeweiligen Abend umgelegt. Wasser wird vom Verein gestellt. Sonstige Getränke gegen Bezahlung.

²⁾ Stöcke für NORDIC WALKING sind im begrenzten Umfang vorhanden. Bitte nach Möglichkeit eigenes Material organisieren.