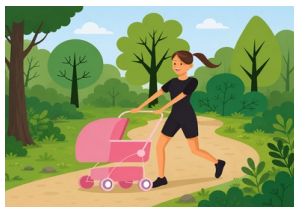


Outdoor Training Kostenlos

Angebot der TGL und TSV im Rahmen der Aktion
„Sport im Park“ des Sportkreises Offenbach
vom 01.08. – 30.09.2026

Was wir anbieten:

Mama Fit - Dienstags 8.45 Uhr ab dem 04.08.26



Mama -Fit mit Kinderwagen ab 6. Woche nach Entbindung möglich.

Wir wollen nach der Geburt fit werden, Spaziergänge im Wald genießen und dabei unseren Beckenboden trainieren. Die Natur und die frische Luft unterstützen unseren Körper dabei.

Kontakt: Diana Schreiber · 0157 56945778 · dymur@hotmail.de

Alltagsfit im Wald – Mittwochs 17 Uhr ab dem 05.08.26



Wir halten uns fit für den Alltag umgeben von frischer Luft und Natur.

Das Training wird individuell an das persönliche Fitness- und Trainingsniveau angepasst.
Ein allgemeiner-Fitness-Test wird bei Interesse und auf Anfrage angeboten

Kontakt: Petra Bunjevacki · 0172 4646404 · petra.bunjevacki@googlemail.com

Fit mit dem Bike – Samstags 9 Uhr ab dem 08.08.26



Mit dem eigenen Fahrrad unterwegs, zwischendurch aktiv: Kleine Übungen entlang der Strecke fördern Kraft, Beweglichkeit und Koordination und machen fit an der frischen Luft.

Kontakt: Bianca Müller · 0162 8845710 · bm2208@web.de

Für alle Angebote kontaktieren Sie bitte bei Rückfragen und für Anmeldungen unsere Trainerinnen. Wir freuen uns über rege Beteiligung und alle Menschen, die gern etwas für sich und ihre Fitness tun möchten. Auch die Teilnahme an mehreren Angeboten ist möglich.

Bei schlechtem Wetter steht uns der überdachte Bereich der LOV am alten Sportplatz zur Verfügung.

Gemeinsam aktiv – mach mit und tu dir etwas Gutes!