

**Bei uns trainierst Du mit
ausgebildeten Anleitern, wie...**

Lauffrainern Sporttherapeuten
Physiotherapeuten Sportphysiotherapeuten
Erlebnispädagogen DAV-Kletterbetreuern



Wir trainieren mit Dir, in der Gruppe,
mit Spaß und Abwechslung.

Wir trainieren in der Natur,
weg von Stress und Hektik.

Wir trainieren wetterunabhängig
und ganzjährig.



**Gesundes Oberberg e.V.
Am Hüttenberg 1
51645 Gummersbach**

**Tel.: (02261) 17 40 07
Fax: (02261) 17 40 40**



**Internet:
www.gesundes-oberberg.de**

**Folge uns auf Facebook:
gesundesoberberg**

**Gesundes
Oberberg e.V.**

**Abteilung
Trailrunning**



Gesundes Oberberg e.V.

Seit 2012 bietet der Verein Gesundes Oberberg e.V. Rehabilitationssport als Gymnastik, Herzsport und auch als Wassergymnastik an.

Nun erweitern wir unser Repertoire und bieten allen Teilnehmern im Verein die Möglichkeit, sich der Abteilung Trailrunning anzuschließen.



Warum Trailrunning?

Trailrunning beginnt da, wo die Straße aufhört, mehr und mehr abseits normaler Wege in Wäldern und über Berge.

Auf ausgetretenen Pfaden oder quer durch das Gelände laufen - das ist Trailrunning.

Auf unterschiedlichen Laufuntergründen und in unterschiedlichen Umgebungen unterwegs sein.

Beim Trailrunning geht es weniger um Kilometer und Zeiten, als um das Erlebnis.

Wozu trainieren wir?

Zum Aufbau von Fitness und Leistungsfähigkeit

Zur Prävention und Prophylaxe

Zum Stressabbau

Zur Entschleunigung

Verbesserung von...
Koordination,
Konzentration,
Ausdauer,
Immunsystem,...



Wie trainieren wir?

Wir trainieren in der Gruppe

Mit Freude und Spaß

Mit regelmäßig wechselnden Trainingsaktionen



Wo trainieren wir?

Wir trainieren in der Region...

Weil sich unsere Umgebung hier im Oberbergischen zum Trailrunning einfach anbietet

In der Natur...

Bekanntes verlassen und Neues kennenlernen

Zielgruppe

Anfänger



Kids

Fortgeschrittene