



**NEUERÖFFNUNG**

**FITNESS-TRAIL Cochem**

**12. Mai | 14:00 | Wanderparkplatz Conder Höhe**

Kommunales Präventionsprojekt von:

**BARMER**

**DTB**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

In Kooperation mit:



# EINLADUNG

Zur Eröffnung des Fitness-Trails in Cochem

12. Mai 2019 | 14:00 Uhr | Wanderparkplatz Conder Höhe

In Kooperation mit der Stadt Cochem und dem Lauftreff des TV Eintracht 1862 Cochem bringen die BARMER und der Deutsche Turner-Bund mehr Bewegung in Ihre Stadt!

## FITNESS-TRAIL

abgemessene und markierte Laufstrecke

1 Runde = 1.200 m

3 integrierte Stationen für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

bis 5 Runden = 6.000 m und 15 verschiedene Übungen

für Anfänger und Fortgeschrittene

3 Schwierigkeitsgrade

einfache und effektive Übungen

ausführliche Trainingsanleitungen

kostenlos und jederzeit nutzbar



Wir freuen uns, Ihnen nur wenige Wochen vor dem Abschluss des erfolgreichen Mondlauf-Projektes ein neues sportliches Highlight Cochems präsentieren zu dürfen!

Seien Sie dabei, wenn der 1. Fitness-Trail in Rheinland-Pfalz feierlich eröffnet wird. Ob Einsteiger oder fortgeschrittene Fitness-Sportler: für jeden wird hier ein passendes Workout geboten.

Überzeugen Sie sich selbst und kommen Sie zum Anschauen und Ausprobieren am 12. Mai um 14:00 Uhr zum Wanderparkplatz Conder Höhe. Laufschuhe und Sportkleidung nicht vergessen!

Kommunales Präventionsprojekt von:

**BARMER**

**DTB**  
DEUTSCHER TURNER-BUND

In Kooperation mit:

