

Hallo liebe Sportsfreunde,

zur Info für euch, die Online Angebote laufen weiter solange die derzeitigen Maßnahmen der Regierung aktuell sind. Ich werde immer am Dienstag und am Donnerstag von 15:30 bis 16:30 Uhr mit euch online sporteln.

Bitte legt immer eure Matte, Handtuch, Gewichte (Wasserflaschen, oder mit Sand gefüllte Flaschen) bereit. Ich werde also in Zukunft nicht jedes Mal eine Nachricht schreiben.

Um euer Trainingsprogramm zu optimieren, empfehle ich euch täglich mindestens 30 Minuten flott spazieren zu gehen. Joggen geht auch, wenn du das schon regelmäßig getan hast, oder falls du Stöcke hast Nordic Walking oder nur Walking. Wichtig ist ein wenig aus der Puste zu kommen und es darf gerne etwas anstrengen.

Wichtig ist auch raus an die frische Luft zu gehen, Sonne tanken, tief durchatmen.

Das wir auf Abstand gehen, wenn wir Menschen begegnen ist ja inzwischen Routine.

Ich nutze das Programm Jitsi Meet. Das ist kostenfrei und kann über den Browser Google Chrome geöffnet werden.

Wichtig für alle die mit dem Tablet arbeiten, die App installieren!!!

Wichtig für Laptop und Computer über den Browser Google Chrome in den Kurs kommen!!

Ich freue mich auf jeden der zuschaltet!

Ich hoffe alle sind gesund und munter
liebe Grüße
Susanne