



Hallo ihr Lieben!

Leider darf bis auf weiteres kein Sport in geschlossenen Räumen stattfinden.
Das heißt keine Spielgruppe, kein Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Dance-Fitness,
Taekwondo, Ballschule, Grundschulturnen, Damengymnastik, Body Fit, Flexi Fit, Tanzen,
Bauch Beine Po, Step Aerobic und kein Senioren Turnen.

Lediglich Nordic Walking, mit maximal 5 Teilnehmern/Teilnehmerinnen
und vorgegebenen Abstand, darf im Freien stattfinden.

Aber wir lassen den Kopf nicht hängen und machen das Beste daraus!
Geht raus, genießt die Natur und bewegt euch und eure Kinder an der frischen Luft!

Wie wäre es mal mit einem Power-Walk oder einem Lauftraining?

Lasst eure Kinder mal ein paar Sprints machen und schaut, wer schneller ist! ☺
Auch Balance-Übungen machen Spaß und halten euch fit. Einfach ein paar Unebenheiten
verteilen und darauf sich vortbewegen. Schon mal versucht?

Wie sieht es mit euren Inliner-Können aus? Packt sie doch mal aus und dreht ne Runde!

Carolin Heiß von Body und Flexi Fit bietet Mittwoch Abend ihre Stunden weiter über eine
Liveübertragung an. Alle Mitglieder dürfen gerne daran teilnehmen, wenn Sie möchten. Dazu
bitte Carolin Heiß unter heisscarofit@gmail.com kontaktieren,
dann bekommt ihr die Zugangsdaten.

Wir denken an euch und „scharren bereits mit den Hufen“!
Bleibt gesund und haltet euch fit!

Eure Gymnastik und Fitness Abteilung