Sonder-Newsletter - Outdoor - Athletiktraining

View online version

SONDER-NEWSLETTER

Outdoor - Athletiktraining

Der Trainingsbetrieb kann teilweise wieder aufgenommen werden!! Als ersten Schritt bietet der Laufspass SW Sende ab sofort ein Fitnesstraining für Läufer*innen/Walker*innen unter der Leitung von Jan-Alrik Zipter an.

So können wir uns endlich wieder sehen ohne uns allzu Nahe zu kommen!

Trainingsort:
Rasenfläche innerhalb der Tartanbahn im Ölbachstadion am Hallenbad

Termine:
20. Mai 2020 (Mittwoch)
28. Mai 2020 (Donnerstag)
04. Juni 2020 (Donnerstag)

Weitere Termine werden wir auf unserer Homepage veröffentlichen.

Uhrzeit:
Jeweils um 18:30 Uhr und NUR, wenn es nicht regnet (eine feuchte Wiese hält uns nicht vom Traning ab)

Trainingsdauer:
80 Minuten

Voraussetzungen:
Gesund sein und natürlich LaufSPASS bzw. FitnessSPASS. Euer Fitnesslevel ist egal

Was ist mitzubringen:
Handtuch, Getränkeflasche, der Temperatur angepasste Sportkleidung
Bei Bedarf eine Fitness- oder Isomatte, eigener Stift und Mückenspray

Trainingsumfang:
Rumpfstabi, Laufkraft, Functional-Fit, HIIT, Training mit dem eigenen Körpergewicht, Ergänzungstraining, Core Training, uvm. Alles was uns gesünder und effektiver Laufen lässt.

Verpflichtende Corona-Bestimmungen:
Vor, während und nach dem Training ist zwischen jeder Person untereinander ein Abstand von mindestens 2 m einzuhalten. Ein Mund-Nasenschutz muss nicht getragen werden (darf aber). Es gibt keine gemeinsamen Trainingsutensilien. Unser Rasen bietet Platz für circa 30 Athleten. Mehr Personen werden nicht in das Ölbachstadion hineingelassen. Es stehen keine Umkleiden/Duschen und keine Toiletten zur Verfügung. Es wird eine Teilnehmerliste geführt.

Rückfragen beantworten wir gerne vorab per Email oder Telefonisch.
eva.hassenewert@swsende.de
0178 / 52 36 114

This e-mail has been sent to eva.hassenewert@gmx.de, click here to unsubscribe.

Powered by mailjet