



**Unser neues Online Bewegungs-Angebot für
Werkstätten und Wohneinrichtungen!
Jeden Dienstag von 10 -11 Uhr**

"Auf und Ab" ist das neue Online Bewegungsangebot von Special Olympics NRW und dem DJK Sportverband Köln. Jeden Dienstag zwischen 10:00 und 11:00 Uhr bieten wir ein moderates Online-Bewegungsangebot für Menschen mit Behinderungen an. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Es werden keine schweißtreibenden Fitness-Übungen durchgeführt. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Mitarbeiter*innen von Werkstätten sowie Klient*innen von Wohneinrichtungen. Dabei können natürlich mehrere Aktive einer Einrichtung an dem Angebot teilnehmen.

Unser Trainer Jonas wird den Kurs leiten. Er hat bereits viel Erfahrung in Online Sport-Kursen für Menschen mit Behinderungen und freut sich auf den neuen Teilnehmerkreis.

Das „Auf und Ab“ Bewegungsangebot führen wir über die Video-Plattform „Zoom“ durch. Rechtzeitig vor den Kursen erhalten die Teilnehmer*innen die Zugangsdaten per Mail zugeschickt.

Hier alle Infos nochmal im Überblick:

Datum: Jeden Dienstag von 10.00 – 11.00 Uhr

Verantwortlich: Special Olympics NRW e.V.
Marc Albert
m.albert@specialolympics-nrw.de

DJK Sportverband Köln e.V.
Simon Niemeyer
s.niemeyer@djkdkvoeln.de

Anmeldung: [Hier geht's zur Online-Anmeldung!](#)

Materialien: Internetzugang, Laptop/Smartphone mit Kamera und Mikrofon;

Teilnahmegebühr: Keine!