

## Stark und Fit am „Gesunden Mittwoch“

LIVE

# #GESUNDERMITTWOCH

### Wann?

am 17.11.21 um 13.30 Uhr  
am 24.11.21 um 13.30 Uhr  
am 01.12.21 um 13.30 Uhr  
am 08.12.21 um 13.30 Uhr

### Welches Thema?

Ausdauer  
Beweglichkeit  
Kraft  
Gleichgewicht



### Wie?

Wir treffen uns über **Zoom**.  
Du brauchst einen Computer oder ein Smartphone.  
Wir schicken dir zwei Tage vorher einen **Link** und  
eine **Anleitung** zu.



### Hast du Lust darauf?

Dann melde dich an!  
Schreib uns an diese E-Mail Adresse:  
**gesunder-mittwoch@specialolympics.de**



### Hinweis

Wir wollen die Veranstaltung aufzeichnen. Wenn du dich anmeldest, bist du damit einverstanden.  
Wenn du nicht gesehen werden möchtest, kannst du trotzdem mitmachen.  
Schalte einfach deine Kamera aus.

### Eure Teams der Landesverbände

SO Baden-Württemberg  
SO Berlin  
SO Sachsen-Anhalt  
SO Schleswig-Holstein

SO Bayern  
SO Hessen  
SO Sachsen  
und SO Deutschland

Stark und fit am „Gesunden Mittwoch“



Gesunde Athleten bei Special Olympics