



Ausschreibung

3. Special Olympics NRW Aktionstag Online Fitness

16. Mai 2020 von 11.00 – 12.30 Uhr

Liebe Freunde von Special Olympics NRW,

zum dritten Mal bieten wir einen Online-Fitness-Kurs an. Der Kurs dauert ca. eine Stunde und wird mit dem eigenen Körper-gewicht durchgeführt. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt. Somit kann unser Trainer Daniel während des Trainings auf jeden Athleten individuell eingehen. Neben dem sportlichen Training steht beim Online-Aktionstag auch das virtuelle Zusammensein im Vordergrund.

Durchgeführt wird das Training mit der Video-Plattform Zoom. Die angemeldeten TeilnehmerInnen erhalten einen Tag vor dem Training den Link zur Videokonferenz. Anmelden können sich Interessierte unter Angabe des Alters und des Fitness-Zustandes ganz einfach per Mail.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Ihr Team von Special Olympics Nordrhein-Westfalen

Hier alle Infos nochmal im Überblick:

Datum: Samstag, 16. Mai 2020 von 11.00 – 12.30 Uhr

Verantwortlich: Special Olympics Nordrhein-Westfalen e.V.

Ansprechpartner & Anmeldung an: Nico Herrmann
n.herrmann@specialolympics-nrw.de
Tel.: 0176-57867445

Materialien: Laptop/Smartphone mit Kamera und Mikrofon; Unterlage (z.B. Matte oder Decke), Sportkleidung, Handtuch, etwas zu Trinken und zwei Plastikwasserflaschen

Teilnehmerzahlen: Max. 15 Athleten! (Entscheidend ist der zeitl. Eingang der Anmeldung!)

Teilnahmegebühr: Keine!

Hauptsponsor

