



Ausschreibung

Special Olympics NRW Aktionstag Online Fitness

**17. September 2020 von 18.00 – 19.30
Uhr**

Liebe Freunde von Special Olympics NRW,

nach der Sommerpause möchten wir unseren Online-Fitnesskurs wieder aufleben lassen. Der Kurs dauert ca. eine Stunde und wird mit dem eigenen Körpergewicht 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 ganz einfach per Mail an n.herrmann@specialolympics-nrw.de.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Ihr Team von Special Olympics Nordrhein-Westfalen

Hier alle Infos nochmal im Überblick:

Datum:	Donnerstag, 17. September 2020 von 18.00 – 19.30 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!

