



Special Olympics Online Fitness-Kurse mit Musik

19.12.2020 von 10.00 – 11.15 Uhr
27.12.2020 von 10.00 – 11.15 Uhr
02.01.2021 von 10.00 – 11.15 Uhr

Liebe Freunde von Special Olympics,

Unsere Online Fitnesskurse laufen bereits seit dem April und erfreuen sich immer noch großer Beliebtheit. Daher planen wir in den nächsten Wochen noch drei weitere Termine. Die Kurse richten sich wie immer an alle Altersgruppen und Menschen mit und ohne Beeinträchtigung aus ganz Deutschland. Vorerfahrung im Fitnesssport ist nicht notwendig.

Der Kurs dauert ca. eine Stunde und wird mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Zusätzlich benötigen alle Teilnehmer*innen zwei gefüllte Wasserflaschen (als Gewicht) und ein Handtuch. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt. Neben der sportlichen Einheit steht beim Online-Fitness immer auch der soziale Austausch im Vordergrund. So wird es vor und nach dem Training eine kurze Gesprächsrunde geben.

Durchgeführt wird das Training mit der Video-Plattform Zoom. Die angemeldeten Teilnehmer-Innen erhalten einen Tag vor dem Training den Link zur Videokonferenz. Anmelden können sich Interessierte ganz einfach per Mail an n.herrmann@specialolympics-nrw.de. Interessierte können sich für jeden der Termine einzeln per Mail an: n.herrmann@specialolympics-nrw.de anmelden.

Hier alle Infos nochmal im Überblick:

Termine:	Samstag, 19. Dezember 2020 von 10.00 – 11.15 Uhr Sonntag, 27. Dezember 2020 von 10.00 – 11.15 Uhr Samstag, 2. Januar 2021 von 10.00 – 11.15 Uhr (jeweils einzelne Anmeldung pro Termin)
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. 25 Athleten! (Entscheidend ist der zeitl. Eingang der Anmeldung!)
Teilnahmegebühr:	Keine!