



## *Special Olympics Online Schnupperyoga*

*27. 11. 2020 von 17.15 – 18.30 Uhr*

---

Liebe Freunde von Special Olympics,

Special Olympics Thüringen und Nordrhein-Westfalen bieten gemeinsam einen Online Schnupperyoga-Kurs für an.

Das Schnupperyoga richtet sich an alle Altersgruppen und Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Für die Teilnahme am Kurs sind keine Vorerfahrungen notwendig.

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 einfach per Mail an [m.albert@specialolympics-nrw.de](mailto:m.albert@specialolympics-nrw.de).

Beim Training wird es zunächst eine kleine Begrüßungsrunde geben. Im Anschluss geht es los mit dem Hauptteil. Zum Abschluss gibt es dann eine kleine Reflexionsrunde. Beim Kurs soll neben dem gemeinsamen Sporttreiben das soziale Miteinander im Vordergrund stehen.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

### **Hier alle Infos nochmal im Überblick:**

**Datum:** Freitag, 27. November 2020 von 17.15 – 18.30 Uhr

**Verantwortlich:** Special Olympics Thüringen und Special Olympics NRW

**Ansprechpartner & Anmeldung an:** Marc Albert  
[m.albert@specialolympics-nrw.de](mailto:m.albert@specialolympics-nrw.de) Tel.: 0176-30400722

**Materialien:** Laptop/Smartphone mit Kamera und Mikrofon; wer hat: eine Gymnastik- oder Yogamatte, alternativ ein Teppich mit einem Handtuch drauf (wichtig ist ein weicher, kniefreundlicher, mehr oder weniger rutschfester Untergrund); bequeme, gemütliche Sportkleidung, eine Wolldecke (zum Sitzen und evtl. für unter die Knie)

**Teilnehmerzahlen:** Max. 12 Athleten! (Entscheidend ist der zeitl. Eingang der Anmeldung!)

**Teilnahmegebühr:** Keine!