



"Auf und Ab" ist das neue Online Bewegungsangebot von Special Olympics NRW. Jeden Mittwoch (Beginn am 20.10.2021) zwischen 9:30 und 10:15 Uhr bieten wir ein moderates Online-Bewegungsangebot für Menschen mit Behinderungen an. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Es werden keine schweißtreibenden Fitness-Übungen durchgeführt. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Mitarbeiter*innen von Werkstätten sowie Klient*innen von Wohneinrichtungen. Dabei können natürlich mehrere Aktive einer Einrichtung an dem Angebot teilnehmen.

Unser Trainer Lukas wird den Kurs leiten. Er hat bereits viel Erfahrung in Online Sport-Kursen für Menschen mit Behinderungen und freut sich auf den neuen Teilnehmerkreis.

Das „Auf und Ab“ Bewegungsangebot führen wir über die Video-Plattform „Zoom“ durch. Rechtzeitig vor den Kursen erhalten die Teilnehmer*innen die Zugangsdaten per Mail zugeschickt.

Hier alle Infos nochmal im Überblick:

Datum: Jeden Mittwoch von 09.30 – 10.15 Uhr

Verantwortlich: Special Olympics NRW e.V.
Marc Albert
m.albert@specialolympics-nrw.de

Anmeldung: [Hier geht's zur Online-Anmeldung!](#)

Materialien: Internetzugang, Laptop/Smartphone mit Kamera und Mikrofon;

Teilnahmegebühr: Keine!