



Special Olympics NRW Online Fitness-Kurse

16.01.2021 von 10.00 – 11.15 Uhr
23.01.2021 von 10.00 – 11.15 Uhr

Liebe Freunde von Special Olympics NRW,

aktuell ist das Sporttreiben in unseren Mitgliedseinrichtungen stark eingeschränkt. In dieser Phase möchten wir unseren Athlet*innen wieder die Möglichkeit bieten, gemeinsam von Zuhause aus Sport zu treiben. Beim Online Fitness nehmen alle Teilnehmer*innen von Zuhause aus per Videokonferenz teil. Das Schöne hierbei ist, dass sich die Teilnehmer während des Trainings gegenseitig sehen. Außerdem findet vor und nach dem Training eine kleine Austauschrunde statt. Wie bei allen unseren Online-Kursen steht also das soziale Miteinander im Vordergrund.

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 20 begrenzt. Somit kann unser Trainer Daniel während des Trainings auf jeden Athleten individuell eingehen.

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. Interessierte können sich für einen der Termine oder beide Termine anmelden.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Ihr Team von Special Olympics Nordrhein-Westfalen

Hier alle Infos nochmal im Überblick:

Termine: Samstag, 16. Januar 2021 von 10.00 – 11.15 Uhr
Samstag, 23. Januar 2021 von 10.00 – 11.15 Uhr

Verantwortlich: Special Olympics Nordrhein-Westfalen e.V.

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. **20 Athleten!** (Entscheidend ist der zeitl. Eingang der Anmeldung!)
- Teilnahmegebühr:** Keine!