



Special Olympics Online Fitnesskurse mit Musik

**Jeden Samstag im März 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 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. Interessierte können sich für jeden der Termine einzeln [unter diesem Link anmelden](#).

Hier alle Infos nochmal im Überblick:

- Termine:** jeden Samstag von 10:00 – 11:15 Uhr
- Ansprechpartner & Anmeldung an:** Nico Herrmann (n.herrmann@specialolympics-nrw.de)
[Link zur Anmeldung](#)
- 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!