



. Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V.



Newsletter 03/21

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!

Es geht wieder los!!! Der Stufenplan des Landes Niedersachsen lässt Outdoorsport in Gruppen wieder zu. Deshalb wollen auch wir wieder angreifen und zusehen, dass wir unser geplantes Programm in 2021 verwirklichen können.

Erforderliche Schutzmaßnahmen

Dabei werden wir allerdings bei allen Gruppenveranstaltungen wie gemeinsamem Training, Rad- oder Wandertouren die von Land Niedersachsen vorgegebenen Coronaschutzmaßnahmen einhalten müssen, die wie folgt aussehen:

- Bei Inzidenz > 35 ist ein negatives Testergebnis erforderlich, dass nicht älter als 24 Std. ist. Ausnahmen: Genesene und vollständig Geimpfte

Muss bei jeder Trainingsstunde nachgewiesen werden

- Beim Training ist ein Abstand von mind. 2 m zu den Nebenpersonen einzuhalten.
- Zum Training bitte nur mit Mundnasenbedeckung kommen und Abstände einhalten
- Zum Training bitte eigne Gymnastikmatte mitbringen

Wenn wir diese Dinge beachten und einhalten, können wir wieder gemeinsam Sport treiben und Spaß haben.

Training

Sportabzeichen	Ab 31.05.2021 montags 18.00 – 20.00 Uhr auf dem Sportgelände Bad Nenndorf
Rückengymnastik	Ab 31.05.2021 montags 19.00 – 20.00 Uhr auf dem Sportgelände Bad Nenndorf Treffpunkt: Wartebereich auf dem Sportplatz
Fitnessstraining	Ab 01.06.2021 dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr im Kurpark Treffpunkt: Sonnengarten
Lauftreff	Ab 03.06.2021 donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr im Kurpark Treffpunkt: Haus Kassel
Bewegung im Kurpark (Neu: Ausschreibung s.u.)	Ab 04.06.2021 (8 Termine, bis 23.07.2021) freitags 10.00 – 11.00 Uhr im Kurpark Treffpunkt: Haus Kassel

Bewegung im Kurpark

Hierbei handelt es sich um ein neues Angebot, dass moderate Bewegung und Gymnastik sinnvoll mixt. Während des Trainings wechseln sich zügiges Gehen und Kräftigungs-/Stabilisationsübungen ab. Das Training wird durch Mobilisations- und Dehnübungen abgerundet.

Die Einheit wird zunächst testweise als Kurs angeboten und kann, wenn die Nachfrage gut ist, auch in den ganzjährigen Regelbetrieb übergehen.

Übungsleiter: Sylvia Zakalowski

Kosten: 24,- € für Mitglieder, 36,- € für Nichtmitglieder

Anmeldung: bei Sylvia Zakalowski 05723/799754 o. sylvia.zakalowski@freenet.de

Kurparklauf (Spendenlauf)

Leider können wir auch in diesem Jahr unseren Kurparklauf nicht durchführen. Trotzdem wollen wir wieder alle Lauf-/ Walking- und Wanderbegeisterte auffordern im Kurpark zu laufen.

Termin	12.06.2021 von 14.00 – 18.00 Uhr
Teilnehmer	Läufer, Walker, Nordic Walker, Wanderer
Bedingung	Es wird ausschließlich allein, zu zweit oder in der Familie gelaufen / gegangen
Strecke	beliebig (es wird keine Strecke ausgezeichnet) In der Zeit von 14.00 – 18.00 Uhr sollte jeder mindestens einmal über die Kurpromenade laufen / gehen
Startgeld	Es wird kein Startgeld fällig.
Spende	Auf der Kurpromenade wird eine Spendenbox stehen, in die gern das gesparte Startgeld (7,- €) eingeworfen werden kann. Der Gesamtbetrag kommt der Tierauffangstation Bad Nenndorf zugute.

Bitte macht Werbung. (Die Ausschreibung ist gern zum Weiterleiten beigelegt)

SGNS Fahrradtour 2021 von Gifhorn nach Lüneburg und weiter

Termin	11.09. – 12.09. mit Verlängerungsoption bis 18.09.2021
Programm	Zweitägige Fahrradtour durch die Heide von Gifhorn über Bad Bodenteich, Uelzen nach Lüneburg; Länge ca. 125 km; mit Verlängerungsmöglichkeiten bis Kiel
Ausschreibung	Die genaue Ausschreibung ist in der Anlage beigelegt
Teilnehmer	Alle, die Lust am Fahrradfahren haben und sich gern ein weiteres Stück unserer näheren Umgebung erschließen möchten.
Weitere Info	Anke & Volker Czech Tel. 05723/917373 av.czech@t-online.de
Anmeldung	Bei Anke und Volker Czech (begrenzte Teilnehmerzahl wg. Zimmerkapazität)

Biergartentasting

Die nächsten Termine vor den Sommerferien für das Biergarten-Tasting:

Termine:	18.06.2021 09.07.2021
Beginn:	18.30 Uhr am Hallenbad in Bad Nenndorf mit dem Fahrrad
Geplanter Ablauf:	ca. 1 Std. Fahrradtour, ca. 1 Std. Biergarten-Tasting, ca. 30 Min. – 1 Std. Rückfahrt
Achtung	Auch hier benötigen wir ein negatives max. 24 Std. altes Testat oder einen Nachweis über die vollständige Impfung oder Genesung
Anmeldung:	Keine, einfach kommen

Euer Vorstand