



Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V.



Newsletter 04/20

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!

In diesen Corona-Zeiten ist Vieles anders als sonst. Zunächst bis zum 18.04.2020 ruhen sämtliche Vereinsaktivitäten und wie es danach weiter geht, ist derzeit vollkommen offen.

Schon jetzt haben wir folgende Veranstaltungen abgesagt oder verschoben:

- **Frühlingswanderung** am 25./26.04.2020 – verschoben nach 2021, genauer Termin steht noch nicht fest
- **Lichtbildervortrag** „Norwegen der Länge nach“ am, 26.04.2020 – verschoben um ein Jahr auf den 25.04.2021. Bereits gekaufte Karten können in der Geschäftsstelle der Kur- und Tourismus Staatsbad Nenndorf GmbH, Hauptstr. 4 gegen Kostenerstattung zurückgegeben werden, wenn nach Ostern dort wieder geöffnet wird.
- **Fahrradwochenende** 5./6.09.2020 – verschoben um ein Jahr; der genaue Termin wird noch bekannt gegeben
- auch die **weiteren** Veranstaltungen stehen auf der Kippe. Wir halten Euch informiert.

Besonders schade finden wir, dass unsere gemeinsamen Sportstunden nicht mehr stattfinden. Allerdings solltet ihr euch weiterhin sportlich betätigen, nur eben allein oder mit Eurer Familie. Wenn ihr nicht wisst, was ihr wann oder wie machen sollt, sind hier Vorschläge:

- **Wandern:** Für Ostern bieten sich Wanderungen zur Alten Taufe im Deister oder zur Blutbachquelle und zum Hohenstein im Süntel an (zu Zweit oder in der Familie ist das ja i.O.)

- **Ausdauer:** Mindestens drei Mal die Woche 30 – 60 Min. Laufen, Walking oder Nordic Walking

- **Workout oder Intervalltraining** (von Sylvia Zakalowski ausgearbeitet):


- Seil springen (alternativ Hampelmann oder auf der Stelle laufen)
- Russian Twist
- Seilspringen (alternativ....)
- Liegestütz
- Seilspringen (alternativ)
- Kniebeugen
- Seilspringen (alternativ)
- Radfahren in Rückenlage
- Seilspringen (alternativ....)
- Mountain Climber (Bergsteiger)

Macht immer Cardio- und Kräftigungsübungen im Wechsel. Jede Übung 45 sec lang, 15 sec. „Pause“ zum Wechseln der Position (wem das zu viel ist, kann zunächst auch einen Rhythmus 30 /15 wählen).

Ganz wichtig: Vor den Übungen gut AUFWÄRMEN! Ihr könnt das Workout natürlich auch an eure Lauf- oder Walkingrunde anhängen.

Zum Schluss dehnt ihr euch noch etwas für die Beweglichkeit und als Cool down. Zeitaufwand für alles ca. 20 Min..

Absolviert die Übungen immer an zwei aufeinander folgenden Tagen und macht den dritten Tag Pause.

Sylvia hat die Übungen in einem Video veranschaulicht, dass sie euch gern zur Verfügung stellt, wenn ihr Euch verpflichtet, das Video nur für Euch persönlich zu verwenden und nicht weiterleitet. Sie verschickt es ausschließlich über Threema 

Ihr könnt es anfordern über sylvia.zakalowski@freenet.de oder 0151 22111405

Wenn ihr die Übungsbegriffe im Netz eingibt, findet ihr allerdings auch reichlich Anschauungsmaterial.

Bitte teilt uns interessante Wanderungen mit oder andere Ideen für sportliche Betätigungen. Wir teilen die gern auf diesem Weg.

Wir hoffen, ihr kommt so gut durch die Krise und freuen und schon auf die Zeit, wenn wir wieder gemeinsam Sport treiben können.

Trotz allem wünschen wir Euch natürlich zunächst ein schönes Osterfest (wohl einmal etwas anders) und viele bunte



Euer Vorstand