



. Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V.



Newsletter 04/21

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!

Wir sind jetzt im LK Schaumburg bereits seit einiger Zeit unter einer Inzidenz von 35, so dass die Testpflicht für unsere gemeinsamen sportlichen Aktivitäten entfällt. Wir können daher wieder unser volles Programm anbieten in der Hoffnung auf rege Teilnahme.

Einige **Schutzmaßnahmen** müssen wir aber dennoch berücksichtigen:

- 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
- Umkleiden und Duschen ist noch nicht möglich
- Es wird eine Teilnahmeliste geführt

Dann sehen unsere **Trainingseinheiten** bis zu den Sommerferien wie folgt aus:

Sportabzeichen	montags 18.00 – 20.00 Uhr auf dem Sportgelände Bad Nenndorf
Rückengymnastik	montags 19.00 – 20.00 Uhr auf dem Sportgelände Bad Nenndorf Treffpunkt: Wartebereich auf dem Sportplatz
Fitnessstraining	dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr im Kurpark Treffpunkt: Sonnengarten
Nordic Walking	mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr Treffpunkt: Cecilienhöhe
Lauffreff	donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr im Kurpark Treffpunkt: Haus Kassel
Bewegung im Kurpark (Ausschreibung s. Newsletter 03-21)	freitags 10.00 – 11.00 Uhr im Kurpark Treffpunkt: Haus Kassel
Waldlauf /Walking / Nordic Walking	sonntags 9.30 . 10.30 Uhr Treffpunkt Cecilienhöhe

Erinnern möchten wir nochmals an den **Spendenlauf** als Ersatz für den Kurparklauf und würden uns auch hier über eine rege Teilnahme freuen.

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 Kurpro-

menade 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.

Nachdem die **Biergärten** wieder offen haben und das Wetter angenehmer ist, können wir wieder zum **Tasting** aufbrechen.

Die nächsten Termine vor den Sommerferien

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
Anmeldung:	Keine, einfach kommen

Nordic Walking/ Walking – Einsteigertraining - Ankündigung

Wahrscheinlich nach den Sommerferien wird wieder einmal ein Anfängerkurs für Nordic-Walking bzw. Walking angeboten, der durchaus auch für Familien mit Kindern geeignet ist. Die genaue Ausschreibung erfolgt rechtzeitig
 Interessierte können allerdings sich schon jetzt bei Cornelia Dehne (05105 80126 oder cornelia.dehne@t-online.de) informieren oder auch sogar schon anmelden.

Wir freuen uns, dass wir uns endlich wieder gemeinsam mit Euch sportlich betätigen können.

Euer Vorstand