



. Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V.



Newsletter 06/20

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!

Wir dürfen wieder loslegen und gemeinsam Sport treiben. Das ist toll und wir freuen uns schon mächtig darauf.

Allerdings müssen wir strenge Regeln einhalten:

- Nur Outdoor auf Sportanlagen
- Abstand zur nächsten Person mind. 2 m
- keine Körperkontakte
- eigene Gymnastikmatte mitbringen
- keine Duschen und Umkleiden
- begrenzte Gruppengröße (10 TN + ÜL)
- Anwesenheitsprotokoll
- Gesundheitserklärung
- Mit Anmeldung (sgns.training@t-online.de)

Die komplette Regelliste befindet sich in der Anlage zur Kenntnis.

Wichtig: Wenn wir die Regeln nicht einhalten, erhalten wir eine dauerhafte Platzsperre.

Erfreulicherweise hat die Stadt Nenndorf den Kurpark zum Sportgelände erklärt, so dass wir auch dort aktiv sein können. Allerdings gelten dort ebenfalls strenge Regeln.

Unser Training, zu dem ihr euch **anmelden** müsst, wird wie folgt aussehen:

Rückengymnastik

Ab 18.05.2020

montags 19.00 – 20.00 Uhr auf dem Sportgelände Bad Nenndorf

Treffpunkt: Wartebereich auf dem Sportplatz

Anmelden per E-Mail an sgns.training@t-online.de

Fitnessstraining

Ab 19.05.2020

dienstags von 18.30 – 19.30 Uhr im Kurpark

Treffpunkt: Haus Kassel

Anmelden per E-Mail an sgns.training@t-online.de

Bitte kommt einheitlich gekleidet mit dem roten Laufshirt

Lauftreff

Ab 28.05.2020

donnerstags von 18.30 – 19.30 Uhr im Kurpark

Treffpunkt: Haus Kassel

Aufwärmen in 10er Gruppen;

Laufen in 2er Gruppen, wegen der Kontaktregel im öff. Raum

Anmelden per E-Mail an sgns.training@t-online.de**Absagen** mussten wir inzwischen weitere Veranstaltungen

- Biergarten-Tasting am 15.05.2020
- Himmelfahrt in Cuxhaven

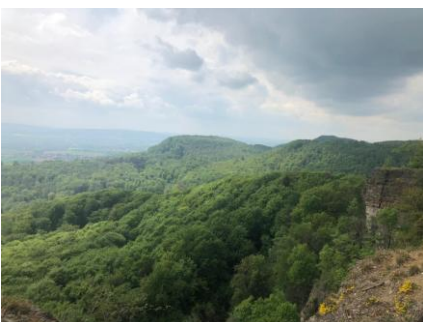
Es freut uns, dass die Vorschläge für die kurzen **Wanderungen** in der näheren Umgebung gut ankommen.

So sind auch Marion und Constantin viel unterwegs und lassen uns an ihren Touren teilhaben. Ihr könnt euch hier informieren und inspirieren lassen:

<https://www.outdooractive.com/de/author/constantin-wrobel/113416033/>

Viel Spaß dabei. Vielleicht sehen wir uns ja irgendwo unterwegs.

Wir können zwar nicht gerade nicht groß reisen. Hier in unserer Gegend ist es aber auch sehr schön.



Am Hohenstein

Deisterblick bei
Nienstedt

Im Weserbergland



Euer

Vorstand