



. Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V.



## Newsletter 09a/20

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!

Bei den Trainingszeiten hat sich noch eine kleine Änderung ergeben. Am Montag bleibt das Gymnasium bis 17.00 Uhr in der Halle, so dass sich wegen der Lüftungsphasen der Beginn bei allen weiteren Gruppen um 15 Min. verschiebt. Die Änderung findet ihr unten in **rot**.

Allen anderen Zeiten bleiben vorerst so.

Wollen wir hoffen, dass wir die ganze Wintersaison ungestört in den Hallen sporteln können. Ihr könnt dazu beitragen, indem ihr die unten beschriebenen Maßnahmen beachtet.

### **Training** (Beginn: 28.10.2020)

Montag	<b>19:15 bis 20:00 Uhr Fit im Rücken</b> Kleine Sporthalle
Dienstag	<b>19:00 bis 20:00 Uhr Fitnessstraining (vorher ab 18:15 Uhr Warmlaufen 3 km - 5 km)</b> Kleine Sporthalle
Mittwoch	<b>Nordic Walking an der Cecilienhöhe</b> Anfangszeiten bitte bei Conny Dehne (05105/80126) erfragen
Donnerstag	<b>18:30 Uhr Lauffreff</b> (Laufen, Walken etc) Treffpunkt: Haus Kassel
Freitag	<b>19:00 bis 20:00 Uhr Fitnessstraining</b> – anschließend Stammtisch Große Sporthalle
Sonntag	<b>9:30 Uhr Waldlauf / Walking / Nordic Walking</b> Cecilienhöhe

**Wegen der zunehmend angespannten Situation wollen wir auch zu eurem Schutz zudem sicher gehen, dass wir die Hallen nicht überbelegen. Deshalb meldet euch bitte zu den Trainingsstunden am Montag, Dienstag und Freitag per mail ([sgns.training@t-online.de](mailto:sgns.training@t-online.de)) an. Falls wir zu viele Meldungen haben, behalten wir uns vor die Teilnahme anders zu steuern. Denkt bitte auch daran, euch abzumelden, wenn ihr mal nicht kommt.**

Wir verweisen noch einmal auf die bekannten Corona-Regeln für die Hallen und die unten stehenden Bitten an Euch:

- **Bringt Eure eigene Gymnastikmatte mit**
- **Kommt schon in Sportsachen**
- **Wechselt nur die Schuhe**
- **Duscht zu Hause**
- **Bleibt zu Hause, wenn ihr Erkältungssymptome habt**

### **Clean-Running am 31.10.2020**

Hier noch eine schöne Idee des VfL Bad Nenndorf, der für den 31.10.2020 um 10.00 Uhr zu einer sportlichen Müllsammelaktion aufruft:

<https://www.vfl-badnenndorf.org/neuigkeiten-3/kg20mvie36/Clean-Running>

Da lohnt sich das mitmachen.

Wir freuen uns auf Euch, bleibt vor allem gesund

**Euer Vorstand**