



. Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V.



Newsletter 10/20

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde!

So, jetzt ist es leider wieder soweit und wir müssen unsere schön geplanten Sportstunden zunächst für den November einstellen.

Die Sporthallen sind geschlossen.

Trotzdem wollen wir weiter gemeinsam fit bleiben.

Individualsport ist zugelassen. Ihr könnt allein oder mit einer weiteren Person aus einem anderen Haushalt draußen Sport treiben.

Deshalb ist hier unser **Trainingsplanvorschlag** für den November

Dienstag	18.30 Uhr Laufen, Walking, Nordic Walking Allein oder zu zweit
Donnerstag	18.30 Uhr Laufen, Walking, Nordic Walking Allein oder zu zweit
Sonntag	9:30 Uhr Waldlauf / Walking / Nordic Walking Allein oder zu zweit
Jeden 2. Tag	Gymnastik Zu Hause

Das sind natürlich nur Vorschläge. Aber in diesem Rhythmus könnt ihr gut etwas tun.

Für die Gymnastik könnt ihr Euch Anregungen hier holen:

<http://skigemeinschaft-nordschaumburg.de/Mitgliederseite.html>

Dort sind Sylvias Vorschläge vom Frühjahr eingestellt.

Absagen müssen wir

- die Nachtwanderung
- Bosseln und Grünkohlessen

Wer auf den leckeren Grünkohl des Gasthauses Fischer nicht verzichten möchte, kann sich dort Portionen bestellen, die gern nach Hause geliefert werden. Ihr tut dann gleichzeitig etwas zur Unterstützung der heimischen Wirtschaft. <https://landgasthaus-fischer.de/>

Wir planen weiterhin:

- Silvester Lauftreff am 31.12.2020
- Neujahrswanderung am 02.01.2021

Wir informieren Euch, sobald wir wieder gemeinsam Sport treiben können.

Bleibt bis dahin gesund

Euer Vorstand

Skigemeinschaft Nordschaumburg e.V.
Käthe-Kollwitz-Weg 12
31542 Bad Nenndorf
05723/75692