

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.