

„Fitness im Freien“

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

es freut uns Euch mitteilen zu können, dass **ab Montag den 19.04.2021 der Kurs „Fitness im Freien“ auf der Sportanlage an drei Tagen in der Woche** angeboten wird. Der Vorstand stellt eine Überdachung in Form von großen Zelten (ohne Seitenwände) auf, damit wir unsere Übungen im Trockenen ausführen können.

Martina bietet folgende Zeiten an:

Montag: 18:00 – 19:00 Uhr

Mittwoch: 18:15 – 19:15 Uhr

Donnerstag: 18:30 – 19:30 Uhr

Da die Personenanzahl auf max. 10 inklusive Martina als Trainerin begrenzt ist, müsst Ihr Euch vorher bei Martina per WhatsApp oder Telefon (0178 – 68 23 821) zu den jeweiligen Kursen verbindlich anmelden.

Bitte kommt in geeigneter Sportkleidung (wetterabhängig) auf die Sportanlage des VfL Kellinghusen Quantedter Str. 13, trainiert wird auf dem Sportplatz Nr. 1 direkt am Eingang. Denkt daran jederzeit einen Mindestabstand von 2 m zu anderen Personen einzuhalten (auch beim Warten!).

Zusätzlich zum „Fitness im Freien“ wird weiterhin abends das Zoom-Training von Montag bis Donnerstag von Martina angeboten, damit so viele Mitglieder wie möglich beim Sport mitmachen können.

Wir freuen uns Euch auf der Sportanlage willkommen zu heißen. Bleibt gesund.

Mit sportlichen Grüßen,

Martina und Ludmilla