

Lange ist der Februar mit Hallensport schon gegangen und wir waren im Lockdown und Homeoffice gefangen

Sehr lang waren die Zeiten in 2020 mit wenig Freude an:

- Unternehmungen - weil verboten
- Gemeinsamkeit - weil verboten
- Feiern – weil verboten

Ganz abrupt jetzt und hier - Schluss mit allem.

Hat uns das Frühjahr mit Wetterfreude und auch der Sommer über die Zeit gerettet, sind wir nun doch überaus erfreut wieder den Sport für Bänder, Sehnen und Muskulatur anbieten zu können. Es soll doch auch wieder in dieser Saison alles getan werden um fit und aufrecht in der Natur zu sein. Ski, Wandern, Nordisch oder einfach so – Es soll jeder nach seinem Ideal die Zeit nützen und mit Freude verbringen. Aber: nach solch langen Ruhephasen sind der Bewegungsapparat und seine Motoren (die Muskeln) doch nicht mehr ganz so frei und agil. Um hier anzufassen und einzubringen was nötig ist sind die Mittwochabende ab 19.10 Uhr wieder für den und die Sportler/innen zu verplanen.

Leider können in Zeichen von Pandemie nur 20 Personen gemeinsam in der Halle sein und flexibilisieren (dehnen). Damit wir dem Verein und seinem Ruf gerecht werden können sind nun zwei Trainingseinheiten eingerichtet.

Gruppe 1 - 19.10 Uhr Beginn

Gruppe 2 - 20.10 Uhr Beginn

Teilnahme per Email anmelden

In Zeiten von Corona ist auch der Aspekt von Verzicht und Zurück-haltung gegeben. Trotzdem sind die Freude am Bewegen und körperlicher, dosiert angewandter, Belastung nicht zu unterschätzen. Jede/r der max. 20 Teilnehmer hat seine eigenen Erfahrungen gesammelt und nimmt das Ergebnis mit etwas Stolz für sich an.





Wie auch in 2019 gilt

Wenn du der Zeit deinen Willen ausdrücken kannst und möchtest sind die Mittwoch-Abende eine Möglichkeit mehr, sich dem eigenen Körper zu widmen. Spaß ist hierbei garantiert.

Benötigt wird fürs Mitmachen

- **Leichte Turnschuhe**
- **Leichte Kleidung**
- **Eine Gymnastikmatte**
- **Spaß und gute Laune**

Der mögliche Verlust einer Schweißperle sollte Dich nicht zu Tränen rühren.

Also bis bald!

In der netten, kleinen Halle, der Promme links neben dem Hauptgebäude.

Oder besuche die Homepage des SVW
www.skiverein-welfen-weingarten.de