



Gymnastik beim Skiclub Dorfen

Es geht weiter! Immer OUTDOOR!

Seit dem 8.6.2021 treffen wir uns **jeden Dienstag und Donnerstag** von **19 – 20 Uhr vor dem Haupteingang zur Mittelschule im Freien**, um dann gemeinsam oder aufgeteilt in Gruppen mit unseren Kleingeräten, vorwiegend den Brasils, zu trainieren.



Wir werden das Gelände am Schulhof nutzen, um sanftes Herz- Kreislauf- Training zu machen und im Stehen zu mobilisieren und zu kräftigen. Das Training findet bei jedem Wetter statt, außer bei Starkregen oder (drohendem) Gewitter.

Für euch Teilnehmer bedeutet das:

- angepasste Kleidung und Schuhwerk sowie Kugelschreiber, Getränk und evtl. Handtuch mitbringen.
- Keine Wertgegenstände in der Sporttasche lassen. Wir werden die Umkleiden nicht nutzen, ein Problem weniger ;-)
- Namentliche Erfassung auf einer Teilnehmerliste
- Auch für (Wieder-)Einsteiger bestens geeignet! Gerne mal schnuppern
- Die Treffen werden den tagesaktuellen Coronaregeln angepasst.

Fragen bitte an Gitte Widl, Tel. 08081 1645

