

OUTDOOR-TRAININGSEINHEITEN im Außenbereich der Gorch Fock Schule

JETZT ANMELDEN!

Liebe **BMTV**-er,

Hamburg, 9.4.2021

wir bieten euch ein zusätzliches Training an und hoffen, dass für euch ein passender Termin dabei ist.

Unsere Senioren-Sportler fangen nächste Woche damit an.

Wir werden im Außenbereich der Gorch-Fock-Schule, auf dem Schulgelände zu festen Zeiten und mit individuell abgestimmten Terminen, Sporteinheiten mit unserer Trainerin Daniela anbieten.

Die Termine hierzu wurden bereits individuell abgestimmt.

Wir freuen uns sehr darüber.

Die Einheiten werden unter Auflagen der Hygienevorschriften und den zulässigen Regeln angeboten. Bitte haltet euch ebenso an die bekannten Verhaltensweisen, damit für uns alle ein schönes Erlebnis daraus wird.

ZUM ANGEBOT:

Individual-Trainings- Einheiten im 20 Minuten Takt mit unserer Trainerin Khanh.

Khanh ist seit dem letzten Jahr für den BMTV tätig und hat sehr erfolgreich unser Eltern-Kind Turnen geleitet. Damit soll es nun auch weitergehen.

Am kommenden Samstag wird die erste Gruppe, ebenfalls auf dem Schulgelände der Gorch- Fock- Schule eine Trainingseinheit absolvieren.

Nach Regeln des Hamburger Senats dürfen Kinder bis 14 Jahre in einer 10-er Gruppe Sport machen.

In unserer Eltern-Kind Gruppe werden dann die Kinder, die schon ohne Eltern, ab drei Jahren, nach Anweisung der Trainerin kleine spielerische Sporteinheiten machen können, am Start sein. Die Eltern dürfen nicht in dieser Gruppe sein, aber natürlich am Rand mit Abstand und Maske, zusehen. Gern auch für die Trainingsstunde einen kurzen Einkauf tätigen.

Der Termin ist schon mit den Mitgliedern und Khanh abgestimmt.

Wir wünschen ein gutes Gelingen und trockenes Wetter.

Aus diesem Angebot haben wir uns überlegt, euch weitere Zeitfenster mit individuellen Sporteinheiten bei Khanh anzubieten, für alle Mitglieder.

Khanh ist weit mehr als nur Kinderturn-Trainerin – lasst euch überraschen.
Wir bieten für Kinder bis 14 Jahre und bis zu 10 Personen ein Gruppentraining von 45 Minuten an.

Individual-Trainings-Einheiten 20 Minuten lang (Trainerin und Mitglied oder Trainerin mit Mitgliedern aus dem selben Haushalt)

Zeitfenster dafür:

Dienstag von 16.30 bis 19 Uhr –

Donnerstag 16.30 bis 19 Uhr und

Samstag ab 13 Uhr – 15 Uhr (jeweils 3 x 45 Minuten oder Individuell)

Wer hat Interesse, bitte schnell im Büro per Mail melden, zur weiteren Organisation.
(Bitte den alten Kurs und den Namen des Mitgliedes nicht vergessen).

Wir wollen versuchen, das Angebot schon in der nächsten Woche anlaufen zu lassen.
Das Ziel soll sein, nach Einhaltung aller Regeln und Vorschriften, ein Stück weit in die Bewegung zu kommen, mit Spaß und Freude.

Koordination – Kondition – Reaktion – Geschicklichkeit – Ausdauer und Kraft sollen wieder gestärkt werden.

Wir freuen uns, von euch zu hören.

Eurer **BMTV**

Trainings-Feedback von Daniela:

Hallo Ihr Sportler und Sportlerinnen vom BMTV,

*die ersten Mitglieder waren beim Einzeltraining an der Gorch-Fock-Schule.
Wir hatten viel Glück mit dem Wetter und ihr habt toll mitgemacht.*

Ich habe mich sehr gefreut, dass Ihr das Angebot so angenommen habt.

Es gab viele dankende Rückmeldungen, vor allem für das Theraband, das nach Hause kam.

*Einen besonderen Dank an Gabi und Uwe Reger,
die dies organisiert haben.*

Es gab beim Training noch ein paar Hanteln für jeden /e, so dass Ihr jetzt bestens ausgestattet seid, um auch zu Hause weiter zu üben.

Bleibt dran und haltet Euch fit!

Ich freue mich auf weitere Stunden mit Euch.

Bis bald und herzliche Grüße von

Daniela