Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V.

Home Workouts
DLRG Bedburg

Hallo zusammen,

Aufgrund der Covid-19 Pandemie und der neuen Corona-Schutzverordnung müssen alle Schwimmbäder erneut schließen, so dass unser wieder aufgenommener Trainingsbetrieb im November nicht stattfinden kann.

Da das Outdoortraining im Sommer so gut bei euch angekommen ist, möchten wir euch in der trainingsfreien Zeit erneut ein alternatives Training anbieten. Auch wenn wir uns nicht persönlich treffen dürfen, so möchten wir mit euch über die Medien in Kontakt treten und unsere gerade wieder aufgebaute Fitness gemeinsam durch Home Workouts aufrecht erhalten.

Wir würden uns freuen, wenn ihr auch in dieser Zeit mit uns gemeinsam fit bleiben wollt!!

Wann? Ab Freitag, 06.11.: Jeden Dienstag und Freitag im November von 19:00 – 20:00 Uhr

Wo? zu Hause oder wo ihr gerade so unterwegs seid

Wer? Alle interessierten Vereinsmitglieder

Was braucht ihr? Laptop, Tablet etc.
Internetanschluss
genügend Platz
Fitnessmatte / Decke als Unterlage
etwas zu Trinken

Was müsst ihr tun um teilzunehmen?

- Wir werden die Whatsapp Gruppe des Outdoortrainings nutzen, um eine Einladung zu dem Web-Meeting über Zoom zu versenden.
- Falls ihr noch nicht Mitglied der Gruppe seid und teilnehmen möchtet schreibt uns gerne eine E-Mail mit eurer Handynummer an ausbildung@dlrg-bedburg.de und wir werden euch zu der Gruppe hinzufügen