



„BLEIBT ZU HAUSE UND PASST AUF EUCH AUF“



Wir, das SKG-Team, bringt Bewegung und Spaß zu Euch nach Hause- direkt ins eigene Wohnzimmer.

Da ein Ende des Verbots von Trainings- und Spielbetrieb noch nicht in Sicht ist und auch wir auf Grund bundes-/landesweiter Neuregelungen zur Coronakrise die Aussetzung unseres Sport-/Trainingsbetriebs per Vorstandsbeschluss vom 23.03. bis zum 30.04.2020 verlängert haben, arbeiten die Trainer/innen aus dem Bereich Fitness- und Gesundheitssport mit Hochdruck daran, mit Euch auf unterschiedlichste Art und Weise in sportlichem Kontakt bleiben zu können.

Jede/r Trainer/in versucht im Rahmen des Möglichen einen kleinen Beitrag zu leisten, so dass wir Euch letztendlich ein breites, sportliches Spektrum anbieten können. Wir möchten dazu beitragen, dass Ihr von zu Hause aus die Möglichkeit habt, Euch weiterhin sportlich zu betätigen und somit fit zu halten.

Hierzu zählen unter anderem Übungseinheiten in Form von PDF-Dokumenten die per Mail verschickt werden oder direkt über die Homepage (www.skg-erfelden.de) heruntergeladen werden können. Des Weiteren könnt Ihr euch auf Fitnessworkouts auf unserem YouTube Kanal und auch auf Entspannungseinheiten als Podcast freuen.

Und auch die Kinder haben wir nicht vergessen: spannende Mama/Papa-Kind Workouts, eine 30-Tage-Sportchallenge und auch andere Beschäftigungsangebote für die Zeit zu Hause werden wir für Euch bereitstellen.

Für die nächste Zeit tüfteln wir an einer Möglichkeit für einige wenige Gruppen Echtzeitkurse via Skype abzuhalten.

Wir halten Euch auf dem Laufenden oder schaut einfach regelmäßig auf unserer Homepage www.skg-erfelden.de vorbei.

Bleibt gesund und passt gut auf Euch auf!!!

Euer Trainerteam der Sparten Fitness und Gesundheitssport und Reha