



Erklärung der Sportangebote vom 18.05. – 01.06.2020

1. Vorsitzende

Susanne Fuchs
Auf der Höh 32
57072 Siegen - Seelbach
Tel. 0271-374123
Fax 0271-3134706

s.fuchs.siegen@freenet.de

Hallo liebe ATG-Sportler!

Es ist soweit, wir sehen uns endlich wieder. Nach unseren Videos geht es nun wieder live an den Start. Wir haben den Treff entsprechend hergerichtet und große Sportzonen errichtet, dort könnt ihr an den momentanen Sportangeboten teilnehmen. Über unsere Hygieneschutzmaßnahmen könnt ihr euch auf Facebook und unserer Homepage informieren. Wichtig ist es ...

1. mit Mundschutz und im Sportzeug zu erscheinen.
2. eine Matte, Handtuch, Getränk und Turnschuhe dabei zu haben.

Hier noch Infos zu einigen Gruppenangeboten:

Karate	wird nur ohne Körperkontakt stattfinden, ohne Sportgeräte und mit Turnschuhen.
Dance	jeder Tänzer in seiner Sportzone, mit angepasster Intensität
HIIT	Hier werde ich das Training so gestalten, dass der Ausdauerbereich entsprechend runtergefahren ist und wir uns mehr dem Kraft/ Haltebereich widmen werden. Keine Sorge ... es wird anstrengend bleiben!
Pilates	Wir bleiben im jeweiligen Mattenbereich, mit Abständen oder in unserer Sportzone.
Box Aerobic	Wir halten unsere Abstände großzügig ein.

Power Walking Kein Problem in der Natur! Abstände machen es möglich.

Alle Übungsleiter wurden einzeln mit allen Informationen versorgt und durch persönliche Termine vor Ort geschult.

Nun noch ein erklärendes Wort zu den Videos:

Freundlicherweise durften wir die Fitness- und Kindervideos kostenlos ins Internet stellen. Doch die Musikknutzung wurde von einer Musik-App zeitlich begrenzt gestattet. Zum 15.05.2020 lief die Frist ab und das Material musste wieder vom Netz genommen werden.

Wir haben uns sehr gefreut wie gut das Training angenommen wurde und das wir Euch so mit „Euren“ Übungsleitern versorgen konnten. Auch das Ausprobieren unseres Angebotes war so möglich und viele haben diese Chance genutzt. Wir hoffen Euch dann irgendwann wieder alle in unseren Live-Gruppen begrüßen zu können.

Seid nicht traurig über die gelöschten Videos, wir haben bereits neue Projekte am Start und Infos folgen in Kürze.

Unser Ziel war und ist es: Gemeinsam Sport treiben, Fit bleiben und spüren, dass Euer Verein immer für Euch am Start ist.

Wir danken ganz herzlich der **Maribello Veranstaltungstechnik** für die kompetente Umsetzung der Aufnahmen, allen Übungsleitern und „Teilnehmern im Video“ für ihren Mut, sich vor die Kamera zu begeben.

Vielen Dank auch an Euch für die Rückmeldungen und das ihr dem Verein die Treue haltet.

Es war und ist eine spannende Zeit, lasst uns weiterhin das Beste daraus machen!!!

Ganz liebe Grüße und bleibt weiter gesund und begeisterungsfähig!

Euer ATG Vorstand
Eure Susi

