



Ski-Club-News Ausgabe 11 | 2020, vom 27.05.2020

Liebe Skifreunde,

die Ski-Gymnastik im Freien hat sich sehr gut bewährt. Wir waren nun schon einmal am Donnerstag auf dem Schulhof der Comenius-Schule hinter dem Lintorfer Schützenplatz und zweimal am Dienstag auf der Drupnas in Lintorf, gegenüber dem Bürgershof. Jeweils 14 bis 20 Skifreunde haben teilgenommen und allen hat es sehr großen Spaß gemacht

Wir werden den Modus fortsetzen, also: Ski-Gymnastik donnerstags ab 19:30 auf dem Schulhof der Comenius Schule mit Marion und Skigymnastik am Dienstag ab 18:30 auf der Drupnas. Auch am 02.06. findet die Ski-Gymnastik trotz Schulferien statt.

Claudia hat Ihre Operation gut überstanden, ihr wurde aber empfohlen noch keinen Sport zu machen. Daher wird die Skigymnastik am 02.06. noch mal von Dagmar und Susanne geleitet, ab 09.06. kommt dann wieder Claudia zum Zuge.

Die Bedingungen für die Teilnahme sind inzwischen hinreichend bekannt:

- Vorher anmelden: Whats App Gruppe oder unter vorstand@skiclub-lintorf.de
- Ständig 2 m Abstand einhalten
- Einen Zettel mit Namen und Telefonnummer / Mailadresse abgeben
- Eine Matte mitbringen für die Bodenübungen und eine Trinkflasche, die auch für Übungen eingesetzt wird.
- Eine Mund-Nasen-Maske mitbringen, falls ein Notfall eintritt und sich andere Personen zur Hilfeleistung weniger als 2 m nähern müssen.
- Dauer eine Stunde
- Bei Regen fallen die Termine an der Drupnas aus, auf dem Schulhof der Comenius Schule gibt es einen überdachten Gang, der vor Regen schützt.

Die Anmeldung für das Nordic Walking am Mittwoch ist weiterhin bei Petra, Tel 02102/ 89 35 87.

Unser Hygienekonzept ist im Detail auf der Homepage abgelegt und liegt der Mail noch mal bei.

Dann wünsche ich euch weiterhin viel Spaß bei der Ski-Gymnastik

So, das war's wieder ein Mal. Bis zur nächsten *Ski-Club-News* verbleibt mit sportlichem Gruß und den besten Wünschen für Eure Gesundheit

Paul Held

Ski-Club Lintorf 1991 e.V.

Zieglerstr. 50, 40878 Ratingen

Vorsitzender Paul Held

Vereinsregister Amtsgericht Düsseldorf VR 20564