



Hallo liebe Kinder und Eltern,

hier melden sich die Übungsleiter des WSV.

Wir wollen uns jetzt auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben konzentrieren.

Und das ist sicherlich nicht der Sport! Dennoch sind wir Sportler und geben die Hoffnung nicht auf, dass es in absehbarer Zeit wieder normal weitergeht. Wie und wann, das wissen wir alle nicht.

In diesen Zeiten ist es wichtiger denn je gesund und fit zu bleiben.

Deshalb nutzt, wenn möglich gemeinsam mit euren Eltern, eure freie Zeit mit sportlichen Aktivitäten, bei denen ihr den Kontakt zu anderen meiden könnt. Liebe Eltern geht mit euren Kindern wandern, zeigt ihnen Plätze an denen ihr selbst lange nicht mehr ward.

Kinder, geht Inline-Skaten!!! Übt dabei Eierlauf, vorwärts-rückwärts, Ein-bein-fahren, Sprünge, Drehungen, Slalom.

Fahrt Fahrrad, geht Walken o. Joggen oder macht einfach ein paar Fitnessübungen- z.B.: Seilspringen, Liegestütz, Situps,

Wechselsprünge oder Dehnungsübungen, all das was ihr im Training schon einmal gemacht habt.

Dann fällt es euch viel leichter, wenn wir wieder regelmäßig mit dem Training starten können.

In diesem Sinne wünschen wir euch allen viel Spaß an der verordneten Freizeit, nutzt sie sinnvoll, macht das Beste daraus, aber

vor allem **BLEIBT GESUND!!**

Bis bald- eure Übungsleiter des WSV
Herr u. Frau Kurtz, Peggy, Ulrike u. Silvio