

# Alles Gute für das neue Jahr!



Wir wünschen euch ein friedvolles und gesundes neues Jahr 2021!

## 30-Tage-Fitness-Aufgabe

Da wir unsere gemeinsamen Trainingstermine noch eine Zeitlang verschieben müssen, möchten wir euch mit einer täglichen Anti-Frust-Fitnessaufgabe erfreuen. Es ist für die ganze Familie geeignet und die ideale Unterbrechung für lange Schreibtischarbeit.

Die Aufgaben könnt ihr in der Telegramm-Trainingsgruppe einsehen oder per Mail: [Leichtathletik\(at\)Berlinerturnerschaft.de](mailto:Leichtathletik(at)Berlinerturnerschaft.de) als Wochenaufgabe erhalten.

Fragen beantworten euch Konni und Claudi

Wir grüßen herzlich und bedanken uns für die vielen lieben Weihnachtsgrüße

Euer BT-LA-Team