

Training für zu Hause im Januar und Winterferien



30-Tage-Fitness-Aufgabe

Da wir unsere gemeinsamen Trainingstermine noch eine Zeit lang 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 Telegram-Trainingsgruppe einsehen oder per Mail an [Leichtathletik\(at\)BerlinerTurnerschaft.de](mailto:Leichtathletik(at)BerlinerTurnerschaft.de) als Wochenaufgabe erhalten.

In den Winterferien wollen wir für unsere Kinder und Jugendlichen ein paar kurze Onlinetrainingstermine und Austausch anbieten.

Über Fragen, Terminwünsche und Ideen freuen sich Konni und Claudi

Wir grüßen herzlich und bleibt schön gesund!

Euer BT-LA-Team

Links zu anderen **Trainingsanregungen/-aufgaben (Stand 9. Februar 2021):**

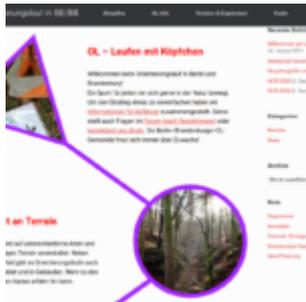
- Training im Februar
- Orientierungslauf oder -wandern ab 5.12. Update: 07.02.2021 Die Posten stehen nicht mehr zur Verfügung, aber zum Üben ist es trotzdem geeignet.
- BTFB Kinderturntag 2020 – Sportidee für unsere Jüngsten (4-8J.)

27.01.21 Einladung zur Jahreshauptversammlung der Abteilung Leichtathletik/Orientierungslauf



Hier geht es zur Einladung: am **Mittwoch, den 27.01.2020 um 18.00Uhr** in **virtueller Form**.

Neue Webseite für Orientierungslauf in Berlin und Brandenburg



Hallo OL Interessierte!

Es gibt eine neue Seite vom Landesverband für den Orientierungslauf in Berlin und Brandenburg: olberlin.de

Neben des neuen Layouts, besserer Benutzerführung und Unterstützung von mobilen Endgeräten hat das Webteam des Verbandes versucht nicht nur Informationen für alt eingesessene Oler aufzubereiten, sondern auch explizit Neueinsteiger anzusprechen.

Wenn euch noch Informationen fehlen oder ihr andere Verbesserungswünsche habt wendet auch gerne an Thessa, mich oder gebt Feedback an oeffentlich@olberlin.de.

Wenn euch etwas gut gefällt könnt ihr das auch gerne schreiben, das hebt die Motivation des Webteams.

Ich wünsche Euch auf diesem Wege noch viel Erfolg und Gesundheit im neuen Jahr!

Sportliche Grüße,
Leo