

Training im März 2021



Liebe Sportler*innen, liebe Eltern,
bis wir wieder gemeinsam trainieren können versuchen wir euch verschiedene Trainingsangebote zu schaffen.

- Immer **mittwochs** und **freitags** gibt es ein **virtuelles Trainingstreffen**:
 - **mittwochs um 17 Uhr** und **freitags um 17:30 Uhr** Fitnesstraining für Kinder und Jugendliche. Das Training übernehmen immer ältere Kinder/Jugendliche mit der Hilfe von Claudi
 - in KW 9-12 gibt es Training mit Ida und Pepe.
 - **freitags um 17:00 Uhr** gibt es Training für unsere Jüngsten (ca 8 Jahre und jünger)
 - am Ausmal-Lauf- & Fitnessplan für Minis KW11/12
 - am Ausmal-Lauftrainingsplan für Minis KW9/10
 - am Bastelanleitung für ein Gymnastikband für Minis KW10/11

BT-Jugend – Der Bewegungsraum: Übungen mit dem Gymnastikband, hier geht es zum Video, BT-Jugend Bewegungsraum-Übungen mit Band

Den Einladungslink per Jitsi Meet könnt ihr per Mail (Leichtathletik@BerlinerTurnerschaft.de) oder in der Telegram-Trainingsgruppe erhalten.

- Im März wollen wir im Team 2000 Kilometer sammeln. Sei dabei und schreib uns deine Trainingskilometer die du mit deiner Familie mit Laufen, Wandern, Rad-, Roller-, Inliner- Fahren sammelst. Jeder Kilometer zählt!
- In den Osterferien möchten wir ein vielseitiges Bewegungsangebot zur Verfügung stellen.

Über Fragen, Wünsche und Ideen freuen sich Konni und Claudi. Wir sehen uns beim Training. ☐ Liebe Grüße vom BT-LA-Team

Links zu anderen **Trainingsanregungen/-aufgaben (Stand 3. März 2021)**:

- Orientierungslauftrainingsangebote findet ihr auf der neuen <https://olberlin.de> Seite.
- Fitness für die ganze Familie (Grundschul-, Vorschulalter und jünger)
- BT-Jugend Kanal bei YouTube mit diversen Sportangeboten, um die Zeit bis zur Wiedereröffnung der Hallennutzung zu überbrücken, hier gehts zum Angebot: <https://youtu.be/NTrtoyIq8sA>

BT-LA-Lauf-und FitnessSpielAusmalvorlage_compressed