

# Training nach den Osterferien



Liebe Sportler\*innen, liebe Eltern,

auch im April gibt es mittwochs und freitags virtuelle Trainingstreffen:

- mittwochs um 9:00 Uhr "Sanfte Morgengymnastik 50+" Unsere Empfehlung ist auch für Eltern ☐ Der Link zum Mitmachen, s.u.
  - Trainingstipps für den Frühling – Bewegte Pause Teil I, Übungsanleitung, siehe PDF
- mittwochs um 17:30 Uhr und freitags um 17:30 Uhr Fitnesstraining für Kinder und Jugendliche. Das Training übernehmen immer ältere Kinder/Jugendliche mit der Hilfe von Claudi
- freitags um 17:00 Uhr gibt es Training für unsere Jüngsten (ca 8 Jahre und jünger)  
in KW15 spielen wir "Das Bewegte Kartenspiel" wer neugierig ist, darf es gern schon mal anschauen:
  - BT-Jugend – Der Bewegungsraum, hier geht es zum Video.
  - Bewegtes Kartenspiel Trainingsplan für unsere Jüngsten & Familie, siehe PDF

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

- Bis zum 24.04.21 stehen euch auch noch Oster-Meile, siehe Link und Oster-OL, siehe Link, zur Verfügung. *Leo hat 101 Osterhäschen, die als Belohnung auf die Teilnehmer warten* ☐

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

FrühlingstrainingTeil\_I