

## VDSV Sommertraining

Liebe Sportler

Die letzte „Saison“ fand leider schon wieder nicht statt, aber ich denke wir sind alle zuversichtlich, dass es eine kommende Saison geben wird.

Zur gemeinsamen Vorbereitung laden wir euch ein, am VDSV Sommertraining teilzunehmen.

Über einen Zeitraum von 8 Wochen erhaltet ihr wöchentlich Trainingsvorschläge um euch fit zu machen oder euch zu steigern.

Die Teilnahme ist natürlich freiwillig und frei.

Schwerpunkte sind Laufen, Biken und allgemeine Fitness

Das könnte beispielsweise folgendermaßen aussehen:

	<b>Laufen</b>	<b>Allgemeine Fitness</b>	<b>Bike</b>
1. Woche	Pyramidenlauf	Krafttraining	Technik Kurve

Ihr entscheidet selbstständig, ob ihr den Focus eher auf das Laufen oder das Rad legt, allgemeine Fitness geht immer 😊.

In einer Facebook- Gruppe könnt ihr euch austauschen und Ergebnisse hochladen, denn neben dem wöchentlichen Work-out planen wir noch spezielle Challenges und weitere Angebote.

Was zu gewinnen gibt es auch.... !

Wer das Angebot nutzen möchte meldet in Facebook in der –„vdsv- Sommertraining“ Gruppe an und wird freigeschaltet.

Dieses ist ein erstmaliges Projekt, weitere können folgen.

Wer Lust hat, im Rahmen dieses 8- Wochen Projektes ein eigenes Angebot zu machen, wie z.B. Yoga, Crossfit, Outdoorfit etc. kann sich gerne melden unter [sport@vdsv.de](mailto:sport@vdsv.de). Diese Veranstaltungen würden online stattfinden, die nötige soft- und Hardware steht uns zur Verfügung.

Wir werden dann dazu einen Veranstaltungskalender erstellen.

Wir freuen uns auf diesen erstmaligen Durchgang!! Wir starten am 20.Juni!!! 😊

Barbara Hinterberger, Moritz Siebert, Birgit Kostbahn