

Tu was Gutes für Dich



... und uns



Schwimmen können wir ja im Moment leider nicht ...
Aber hältst Du Dich mit anderen Sportarten selbst fit?
Machst Du mit bei unserem Online-Training?
Oder würdest Du gerne mehr Sport machen, aber Dir fehlt die Motivation?

Dann brauchen wir dringend Deine Hilfe!

Was? Wettbewerb vom Landessportbund – möglichst viel Sport, trotz Corona: Wir sammeln in Teams mit 3 bis 10 Mitgliedern **möglichst viele Sportstunden und Kilometer** und treten damit gegen andere Vereine an. #trotzdemsport

Wer? Alle (auch an Land) sportlich aktiven Mitglieder oder die, die es noch werden wollen

Wann? 15. Dezember 2020 bis 31. Januar 2021

Wie? Für die Teilnahme brauchst Du die App „Teamfit“. Hier trägst Du Dein Training ein. Die Sportart kann jedes Mal von jedem Teammitglied neu gewählt werden, Du musst Dich also nicht festlegen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, zum Beispiel:



Weitere Infos? <https://www.lsb.nrw/trotzdemsport/vereinswettbewerb>

Dein Vorteil?

- Du hältst Dich fit.
- Wir motivieren uns gegenseitig.
- Dein Neujahrsvorsatz „mehr Sport“ wird im nächsten Jahr (zumindest im Januar) durchgezogen.

Unser Vorteil?

- Die Möglichkeit auf einen Gewinn in Höhe von **1000€** für unsere Vereinskasse.

In der Vergangenheit haben wir schon oft gezeigt, dass wir unschlagbar sind, wenn es etwas zu gewinnen gibt! Also raff Dich auf, lass uns gemeinsam unsere inneren Schweinehunde überwinden, uns gegenseitig motivieren und dem Weihnachtsspeck den Kampf ansagen. Jeder Kilometer und jede Minute zählen!

Wenn Du Fragen hast oder Lust mitzumachen, melde Dich gerne **bis zum 14.12.** per E-Mail oder WhatsApp bei Lena, dann bekommst Du alle weiteren wichtigen Infos, z.B. auch wie Du Dich in der App registrieren und einem Team zuordnen kannst.

Mail: lena.hintzen@dlrg-bedburg.de Handynummer: 015789343662