

Newsletter Dezember Aktiv&Gesund und GESundFIT

Stand 27.11.2020

Liebes Mitglied,

unser motiviertes Trainer*innen-Team hat für Dich viele neue und **wöchentlich wechselnde** Möglichkeiten vorbereitet, um im Dezember weiterhin aktiv, gesund & fit zu bleiben:

In diesem besonderen Jahr verzichten unsere Trainer*innen auf eine "Sportpause" und möchten unseren Mitgliedern als **kleines "Corona-Trostpflaster"** zusätzlich **auch in den Weihnachtsferien ein festliches Sportangebot ermöglichen (neue Angebote in rot):**

"Wirbelsäulen-Gymnastik at Home" | **Montags 10:00 - 10:45 Uhr** | Online (ZOOM)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=25664

"Zumba at Home" | **Montags 18:00-18:40 Uhr** | Online (ZOOM)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=26496

"Pilatoning at Home" | **Montags 20:00 - 21:00 Uhr** | Online (ZOOM)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=25454

"Persönliche Sportberatung (telefonisch)" | **Dienstags 16:00 – 18:00 Uhr** | 040 – 63 64 72 35

"Online-Workout" | **Dienstags 18:30 - 19:30 Uhr** | Online (Instagram / BSV)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=25435

"Persönliche Sportberatung (telefonisch)" | **Mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr** | 040 – 63 64 72 35

"Online-Rücken-Fitness" | **Mittwochs 18:00 - 18:40 Uhr** | Online (ZOOM)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=25443

"Hatha Yoga at Home" | **Mittwochs 19:00-20:30 Uhr** | Online (ZOOM)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=25492



Aktiv & Gesund



"Persönliche Sportberatung (telefonisch)" | Donnerstags 16:00 – 18:00 Uhr | 040 – 63 64 72 35

"Online-Workout" | Donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr | Online (Instagram / BSV)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=25296

"Kundalini Yoga at Home" | Freitags 8:15-9:15 Uhr | Online (ZOOM)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=25969

"BodyFit at Home" | Freitags 18:00-18:45 Uhr | Online (ZOOM)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=26416

"Yogaletics at Home" | Sonntags 17:00-17:45 Uhr | Online (ZOOM)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=26424

"Complete BodyWorkout at Home" | zeitlich flexibel | verschiedene Videos (YouTube)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=26171

"Fit&Move at Home" | zeitlich flexibel | verschiedene Videos (YouTube)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=26163

"Zumba at Home" | zeitlich flexibel | verschiedene Videos (YouTube)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=26428

"Kurz-Meditation at Home" | zeitlich flexibel | verschiedene Videos (YouTube)

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=26433

"Nikolaus-Special at Home" | Sonntag, 06.12.2020 | 11:00-20:00 Uhr

Verschiedene DIGITALE Fitness- und Yoga-Angebote bei unserem Partnerverein GWE

Weitere Details: https://www.vereinonline.org/Bramfelder_Sportverein/?veranstaltung=26576

Hinweis:

Die Teilnahme an unseren Sportangeboten sowie eine Nutzung von Drittanbietern erfolgt grundsätzlich freiwillig.



Aktiv & Gesund



Trainiere mit unseren **BSV-Videos zu Hause** wann Du willst und ganz ohne Abstands- oder Hygieneregeln. Über diesen Link kommst Du **direkt** zu vielen Videos mit **unterschiedlichen sportlichen Inhalten auf der BSV-Homepage:**

<https://www.bramfelder-sv.com/sportangebot-1/sportvideos/>

Auch ohne Internet kannst Du GESund & FIT bleiben.

Wir haben **bis zum 18.12. weiterhin** diese analogen Angebote für Dich:

- **Telefon-Sprechzeiten** zur **persönlichen Sportberatung** im GESundFIT bis zum 17.12. jeweils am **Dienstag + Donnerstag von 16:00-18:00 Uhr** oder **Mittwoch von 10:00-12:00 Uhr** unter der Telefonnummer 040 – 63 64 72 35
- Gib uns Bescheid, falls wir Dir einen **Papier-Flyer per Post** zusenden sollen, auf dem Du **einige einfache Übungsbeschreibungen** „zu Hause aktiv“ (für Senior*innen) findest

In unserem Mitgliederportal VereinOnline findest Du **weitere Details und zusätzliche Informationen** für unser DIGITALES **Sportprogramm** und unsere **Dezember-Specials in den Weihnachtsferien.**

Wir wünschen Dir eine **AKTIVE** Vorweihnachtszeit und einen **GESUNDEN** Rutsch ins Jahr 2021:

Bleib´ dem BSV treu - **bleibe AKTIV, GESUND & FIT!**

Dein BSV-Team

