



VEREIN FÜR LEIBESÜBUNGEN VON 1849 HAMELN E.V.

TURNEN/GEERÄTTURNEN - GYMNASTIK - AEROBIC - GESUNDHEITSSPORT - BEHINDERTENSPIEL -
TRAMPOLINTURNEN - YOGA - BADMINTON - BASKETBALL - HANDBALL - TISCHTENNIS - VOLLEYBALL - JUDO -
JU-JUTSU - PARKOUR - LEICHTATHLETIK - RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK - SPORTABZEICHEN - WANDERN

Internet: www.vfl-hameln.de

E – Mail: info@vfl-hameln.de

NEWSLETTER 02/2021

Liebe Mitglieder, Förderer und Freunde des VfL Hameln,

hier kann **JEDER** mitmachen!

Der **ONLINE LIVE-SPORT** mit unseren bekannten Trainern und Übungsleitern.

Jede Woche mit neuem Programm.

Von Bodyweight-Intervall-Fitness bis Yoga ist für jeden etwas dabei.

Und so funktioniert es: einfach, unproblematisch und ohne weitere Kosten.

Die Teilnahme an unseren Angeboten ist mit Laptop, Smartphone oder PC mit Webcam möglich.

Das Wochenprogramm mit den jeweiligen Zugangslinks und weitere Informationen finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage: www.vfl-hameln.de

Die Zugangslinks für die kommende Woche auch direkt unter

https://www.vfl-hameln.de/training_home/training_home_news/2843.htm

Anleitung:

1. Installiere die Gratis-App "Zoom Cloud Meetings" aus dem App- oder Playstore auf deinem Smartphone und schließe sie wieder.
Wer mit Laptop oder Computer teilnimmt, braucht die App nicht vorweg herunterzuladen. Sie installiert sich beim Anklicken des Zugangslinks von selbst.
2. Auf den Zugangslink klicken. Sollte das nicht funktionieren, Zoom öffnen und auf "Einem Meeting beitreten" klicken. Dann muss die Meeting-ID und anschließend der Kenncode - findest Du ebenfalls auf der VfL Homepage jeweils unter den Zugangslinks - eingegeben werden.

3. Deinen Namen eingeben und alle Zugriffsrechte, sowie Nutzungsbedingungen bestätigen.
4. Nun solltest Du auf deinem Bildschirm Übungsleiter und weitere Teilnehmer sehen. Bitte schalte erstmal Kamera und Mikrofon ein - Symbole dazu entweder oben oder unten am Bildschirmrand.
Wer ein Smartphone nutzt, eventuell erst einmal ins "Nichts" tippen.
Dann können zu Beginn des Sport-Meetings noch Fragen geklärt werden.

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß bei dieser neuen Trainingsform.

+++ Spaß haben, fit werden und in Kontakt bleiben +++

Und hier folgt ein Erfahrungsbericht unseres Kickbox-Trainers Daaje Hans:

Hallo zusammen,

zunächst stelle ich mich für alle, die mich nicht kennen, kurz vor. Mein Name ist Daaje und ich bin der Kickbox-Trainer bei uns im Verein. Aufgrund der aktuellen Corona-Einschränkungen ist es uns ja schon seit einiger Zeit leider nicht mehr möglich dem Sportbetrieb wie gewohnt nachzugehen. Dies bedauert ihr sicherlich genauso wie ich und unsere Mitglieder. So fehlen mir vor allem die Bewegung, der soziale Austausch und das regelmäßige Treffen mit anderen sportbegeisterten Menschen. Sport leistet so viel für unser Wohlbefinden. Nur das fällt jetzt leider weg.

Deshalb biete ich für meine Kickboxgruppe, wie ich es auch schon im ersten Lockdown gemacht habe, ein Videotraining über Skype an. Da Kickboxen nun einmal eine Kontaktsportart ist. sind wir da natürlich etwas eingeschränkt in unseren Möglichkeiten. Das Training zielt nun stärker auf die Kraftausdauer, die Koordination und Beweglichkeit.

Als Online-Kraftausdauertraining für meine Kickboxgruppe entwickelt, biete ich dieses Training nun auch für alle anderen Vereinsmitglieder, deren Eltern und Freunde an. Das Training eignet sich für alle, die ihre Körpermitte stärken und etwas für ihr Herz-Kreislaufsystem tun möchten oder einfach Spaß an Bewegung haben. Das Training beinhaltet funktionale Kraft- und Dehnungsübungen, und es wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Aufgrund der Intervallmethode kann jeder entsprechend seines eigenen Fitness-Levels mittrainieren. Als Hilfsmittel wird gelegentlich ein großes Handtuch benötigt. Für die Übungen am Boden wäre eine Gymnastikmatte ideal, ein Handtuch oder eine dünne Decke erfüllen aber den gleichen Zweck.

Da ich nicht der Einzige bin, der diese Idee hatte, gibt es mittlerweile ein recht vielfältiges Online-Sportprogramm für fast jeden Tag in der Woche. Die jeweils für die nächste Woche geltenden Trainingszeiten werden regelmäßig auf der Vereins-Homepage vorgestellt.

Jeder, der Interesse hat an einem dieser Angebote teilzunehmen, ist herzlich eingeladen. Es ist aber auch noch möglich, dass ihr das Angebot mit einem eigenen Angebot erweitert. In jedem Fall wäre es aber super, wenn ihr diese Informationen in euren Abteilungen an die Mitglieder weitergebt.

Mit sportlichen Grüßen
Daaje Hans

Hier noch eine Information unserer Geschäftsstelle;
Leider hat sich in unserem Jahresheft ein kleiner Fehlerteufel bei den Geschäftszeiten eingeschlichen.

Unsere Geschäftsstelle ist geöffnet oder erreichbar:

Montags von 16.00 - 18.00 Uhr

Donnerstags von 10.00 - 12.00 Uhr und von 17.00 - 18.00 Uhr

(Abweichungen in den Schulferien möglich)

Gern können Sie uns aber auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.

Wir melden uns zurück.

Bitte hinterlassen Sie deutlich ihren Namen und ihre Telefonnummer.

Leiten Sie den Newsletter gerne an Familienangehörige, Freunde oder Interessierte weiter.

Mit sportlichen Grüßen

Ralf Rösemann

(für den Vorstand VfL Hameln e.V.)