Servus Mädels, Servus Jungs,

es geht weiter mit der Woche fünf.
Spruch: „Liebe das Leben“ Möglicherweise hast Du nur dieses Eine und würdest Dich ziemlich ärgern, es nicht genutzt zu haben.

Gründonnerstag war dieses Jahr leider kein Singen möglich. Aber das holen wir nach, wenn das Training wieder losgeht.
Karfreitag waren Lotti und Yasin ein Frohes Osterfest wünschen, was ich hiermit Euch Allen auch wünsche: ein gesegnetes Osterfest.

Die Rad- und Spieleinheit für nächste Woche bleiben so bestehen.

Aber jetzt ACHTUNG!!! „Wir machen einen Osterspaziergang!“
Vom Eise befreit sind Strom und Bäche durch des Frühlings holden, belebenden Blick….Goethe

Spaziergang heißt, es geht zu **Fuß** in einer „Wanderung“ von A nach B. (evtl. hart und lang)
Die Geschwindigkeit bestimmt dabei jeder für sich selbst.
Der Beginn der „Wanderung“ ist an der Hütte. „Gewandert“ werden kann vom Dienstag den 14.04. bis Freitag den 17.04., in Gruppen 1.(Familie), 2.(zwei Personen). Oder auch einzeln ab 16 Jahre. Pflicht bei der ganzen Wanderung ist ein geladenes Handy!!! Den Beginn Eurer Wandertour legt Ihr selbst fest. Ab 07:00 Uhr am 14.04.2020 könnt Ihr Eure Wanderunterlagen hinter der Hütte/ Sitzecke (hinter Fenstergitter) in Empfang nehmen. Für jeden Teilnehmer/ Team ist das konkret ein Briefumschlag. In diesem Umschlag findet Ihr dann alle weiteren organisatorischen Hinweise. (Tipp: Karte, Blasenpflaster, Bauden sind geschlossen, Stift, Zettel)

Woche vom 13.04.- 17.04. 2020 (Osterwoche)

die Kleinen (AK 9- 13):

1x Rad: ges.: 15- 20 km oder Cross 5 km (mit den oben genannten Seilziehern)
1x AKA Spiel: - Jonglieren mit dem Fuß Jungen: 20-mal mit dem Lieblingsfuß
Trippeln mit Ball am Fuß Jungen: Slalom durch 6 Hindernisse, re/ li

- Umgang mit Ball Mädchen: Ball prellen rechts, links ges.: 100 im Wechsel
Trippeln mit Ball am Fuß : Slalom durch 6 Hindernisse, re/ li
Übungszeit ca. 20 Minuten
- Jonglieren als Volleyball Alle: 20-mal mit oberem und unterem Zuspiel
(Wer dabei eine Wand oder einen Partner benutzen kann, sollte das tun!)
Übungszeit ca. 20 Minuten

…….

die Großen (AK 14- 20):

1x Rad: ges.: 20-30 km oder Cross 10 km (mit Mäd. 4x Seil a 50 und Ju. 4x a 100 Zieher)
1x AKA Spiel: (siehe oben bei den Kleinen) Hinweis! Jungen mit Fuß 30-mal
Slalom durch 8 Hindernisse re/li

- Umgang mit Ball Mädchen: (siehe oben Anzahl 150 im Wechsel
- Trippeln mit Ball am Fuß: Slalom durch 6 Hindernisse re/li
Übungszeit ca. 20 min.
- Volleyball (siehe oben) Alle: 30-mal
Übungszeit ca. 20 min.

Bei Fragen, mich anrufen. 0172/9919615
Dann, auf geht‘s! Wer die Wandertour in Angriff nimmt, viel Glück und Freude dabei.
Wenn ihr Euch trefft (2 Pers.), dann haltet genügend Abstand voneinander. Corona ist noch nicht vorbei!!!

Gruß Euer V.