



Der TSV Holßel ist auch in der Corona-Zeit nicht untätig und für Euch da.

Unter dem Motto: „**Fit in den Frühling**“ wollen wir Euch dazu motivieren, auch in dieser bewegungsarmen Zeit aktiv zu werden.

Nachstehende Aufgaben könnt ihr - soweit möglich - bis zum 28. Februar 2021 erfüllen, auf der Rückseite dieses Bogens erfassen und somit Punkte sammeln.

Punkte können gesammelt werden für:

1 km Fahrrad fahren (wenn das Wetter es zulässt)	=	1 Punkt
1 km spazieren gehen	=	2 Punkte
20 Treppenstufen steigen	=	2 Punkte
1 km Laufen/Joggen/Walken	=	3 Punkte
1 Minute Kniebeugen	=	5 Punkte
1 Minute Sit-ups	=	5 Punkte
1 Minute Hampelmann	=	5 Punkte

Am Ende wird es dann für jeden Teilnehmer eine „gesunde Belohnung“ geben.

Wir hoffen, dass viele von Euch teilnehmen und vergesst nicht, den ausgefüllten Bogen mit Namen und Anschrift bis zum 03. März 2021 bei Kai Niemczyk, Zu den Koppeln 17, in Holßel in den Briefkasten zu werfen.

Nach der Auswertung werden wir uns bei Euch melden.

Auf ein allseits gutes Gelingen.

Euer Vorstand des TSV Holßel

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

E-Mail:

Erledigte Aufgabe:	Tag	Punkte

Reicht der Platz nicht, dann nehmt bitte einen weiteren Bogen Papier zur Hand