



RC 1900 Bierstadt e.V.
Vereinsmitglieder

Wiesbaden, 05.05.2020

RC Bierstadt Newsletter #2

Hallo liebe Vereinsmitglieder,

seit dem letzten *RC Bierstadt Newsletter (#1)* sind nun ein paar Tage vergangen und wir hoffen Ihr konntet diese gut gestalten und nutzen.

Einige von Euch haben uns ihre Ergebnisse und Erlebnisse der Fahrradtouren zukommen lassen, **VIELEN DANK** dafür!!

Außerdem haben wir tolle Ideen erhalten, die wir in den kommenden Wochen mit Sicherheit in die „**Aufgabe der Woche**“ mit einfließen lassen werden.

Es freut uns das ihr so aktiv seit!!

Leider gibt es für den Trainingsbetrieb im Vereins- und Breitensport noch keine Neuigkeiten oder Lockerungen zu verkünden. Vielleicht können wir Euch im nächsten Newsletter diesbezüglich etwas mehr sagen.

Natürlich haben wir uns aber eine **neue Aufgabe für die kommende Woche** ausgedacht :-) Und zwar wollen wir Euer Gleichgewichtssinn und das Handling am/auf dem Rad verbessern.

Die **Aufgabe** besteht darin, **30 Sekunden** lang das Fahrrad auf der Stelle auszubalancieren. Ohne umzufallen oder vom Pedal zu gehen natürlich :-)

Dies könnt Ihr wunderbar in das Training mit einfließen lassen und bringt eine menge Spaß und Abwechslung. Achtet aber bitte auf die anderen Personen in eurer Umgebung.

Wer die 30 Sekunden schafft, per Video festhält und mir schickt oder in unsere Whats-App Gruppe stellt, erhält eine besondere Überraschung :-)

Damit aber noch nicht genug Info's in diesem Newsletter. Und zwar haben wir uns noch etwas tolles für Euch einfallen lassen. Und zwar das:

RC Bierstadt Bingo

Das Spiel funktioniert genauso wie jedes andere Bingo auch. Eine Aktivität, die erledigt ist wird weggestrichen. Wer eine Reihe mit 5 Aktivitäten voll hat und zu erst „**Bingo**“ in unsere Whats-App Gruppe oder mir persönlich schreibt, hat das Spiel gewonnen :-). Auch für diese Person wird es eine Überraschung geben.

Da wir ein Sportverein sind, die Aktivitäten unserer Mitglieder fördern wollen und dies der RC Bierstadt ist, bauen wir das Ganze natürlich auch noch etwas aus. :-) :-)

Und zwar würde es uns freuen wenn Ihr nach Möglichkeit **alle Felder** in dem **Bingo** bewältigt. Zeit habt Ihr dafür bis zum **31.05.2020**

Wer das schafft, erhält eine noch viel bessere **Überraschung** und darf sich schon jetzt auf die **Start-Up Party 2021** freuen.

Für unsere Kids werden die Aktivitätsfelder 100km Fahrradtour und Fahrradtour mit 1000 Höhenmetern ein wenig abgeändert.

Diese lauten bei euch: 40km Fahrradtour und Fahrradtour mit 300 Höhenmetern.

Im Nachgang nochmal die Informationen zu den Kontaktmöglichkeiten:

*Wer möchte, kann sich die App „Strava“ auf sein Handy laden und dort in der **RC 1900 Bierstadt Gruppe** die gefahrenen Kilometer mit uns teilen. Über einige Bilder, Videos und Ziele von Euren Touren würden wir uns in unserer **WhatsApp Gruppe** freuen. Ihr seid noch nicht Gruppenmitglied? Dann einfach eine kurze Mail an info@rcbierstadt.de oder eine Nachricht an 0152-34399670 und ich füge Euch hinzu.*

Wir wünschen Euch viel Spaß und freuen uns schon jetzt auf tolle Videos und Bilder:

Bleibt gesund....

Bis zum nächsten Newsletter.....:-)

Für den Vorstand, Dennis Breithaupt