



RC 1900 Bierstadt e.V.  
Vereinsmitglieder

Wiesbaden, 27 .09.2020

## RC Bierstadt Newsletter #8

Hallo liebe Vereinsmitglieder,

es ist soweit und der Newsletter #8 steht an. Da sich der Sommer nun langsam dem Ende neigt und der Herbst/Winter vor der Tür steht, wird es in diesem Newsletter unter anderem darum gehen wie das Vereinsleben in der kälteren Jahreszeit aussieht.

Den Anfang machen unsere **Kinder und Jugendliche**.

Der Trainingsbetrieb im Freien wird noch bis zum 22.10.2020 weitergeführt. In den Herbstferien soll ebenfalls weiterhin ein Training stattfinden. Unsere Trainer und Trainingshelfer haben sich hierzu bereiterklärt, wo ich schon einmal **VIELEN DANK** sagen möchte. Dies ist alles andere als Selbstverständlich!!!

Ein paar wichtige Eckpunkte wird es allerdings geben. Und zwar werden wir das Training am *Dienstag* stattfinden lassen. Treffpunkt hierfür wird wie gehabt der *Wendekreis in der Rostocker Straße* sein. *Uhrzeit 17:00 Uhr*.

Das Training findet statt, sollten sich mindestens 3 Kinder spätestens 24 Stunden vorher über unsere Vereinsplattform Kadermanager angemeldet haben. Sollte dies nicht der Fall sein, behalten wir uns vor das Training ausfallen zu lassen.

Ab der Kalenderwoche 44 werden wir in der *Bärenturnhalle* trainieren. Neu in diesem Jahr wird sein, das wir ein Training für ambitionierte und willige Jugendliche ab 12 Jahren anbieten.

Dieses findet *donnerstags um 17:00 Uhr* statt und dauert *ca. 75 - 90 Minuten*. Als Ziel haben wir uns gesetzt die Teilnehmer in den Bereichen Athletik (Kraft), Kondition und Koordination speziell zu trainieren und weiterzuentwickeln. Hierfür Treffen wir uns um 17 Uhr umgezogen vor der Bärenturnhalle und beginnen mit einer Laufeinheit von ca. 10-20 Minuten. Alle die Teilnehmen möchten, denkt also bitte an passende Kleidung für draußen und drinnen. Die Hallenschuhe dürfen nicht für die Laufeinheit benutzt werden! Eintragung im *Kadermanager* ist erforderlich!

Welche Trainingseinheiten wir für die Kinder und Jugendliche noch anbieten können, befindet sich aktuell in der Planung. Sollte es Neuigkeiten hierzu geben, werden wir Euch rechtzeitig darüber informieren.

Kommen wir nun zu den **Erwachsenen**.

Auch hier werden wir wie jeden Herbst/Winter das Training in die *Bärenturnhalle* verlagern und ein *Athletiktraining* anbieten.

Los geht es am *08.10.2020* um *18:30 Uhr*. Das Training findet dann immer *donnerstags um 18:30 Uhr* statt.

Bitte bringt zu allen Trainingseinheiten in der Halle passende Sportbekleidung, Schuhe, Handtuch und etwas zu trinken mit.

Wir werden in den ersten Einheiten unter anderem mit einigen Technikübungen beginnen, um den Körper auf die kommenden Übungen/Belastungen optimal vorzubereiten.

Nachfolgend ein Link zum Thema Corona-Maßnahmen. Wir werden das Training in der Halle so gestalten, das wir uns an die Vorgaben halten. Es wird ausreichend Hygienematerial und Abstand vorhanden sein. Bitte denkt beim Betreten der Halle an euren Mundschutz.

<https://www.landessportbund-hessen.de/servicebereich/news/coronavirus/faq-wiedereinstieg/>

Als nächsten und letzten Punkt in diesem Newsletter haben wir das **Thema Vereinsraum und Vereinskeller**. Wir möchten diese beiden Räumlichkeiten gerne aufräumen/umbauen und umgestalten.

Da dies zusammen mehr Spaß macht und jeder etwas von den Räumlichkeiten hat, würden wir uns über ein paar fleißige Hände freuen, die uns gerne dabei helfen möchten. Als Tag haben wir *Samstag, 24.10.2020* ausgewählt. Zum Eintragen ob ihr Zeit habt und uns helfen möchtet, haben wir eine Doodle-Liste erstellt.

Link: <https://doodle.com/poll/k9wep6snf4rtq53w>

Das war es nun schon wieder mit dem Newsletter #8.

Solltet Ihr Fragen und Anregungen haben, dann meldet euch unter [info@rcbierstadt.de](mailto:info@rcbierstadt.de)

Sportliche Grüße,

*Für den Vorstand*

Dennis Breithaupt