



RC 1900 Bierstadt e.V.
Vereinsmitglieder

Wiesbaden, 04.10.2021

RC Bierstadt Newsletter #9.21

Hallo liebe Vereinsmitglieder,

nach einer längeren Pause erfolgt heute der Newsletter #9.21
Natürlich waren wir nicht untätig und halten heute einige News für euch bereit.

Den Beginn machen wir mit dem Vereinstraining. Im September konnten wir alle das schöne Wetter was uns beschert wurde, nochmal voll und ganz auf dem Fahrrad und bei Outdoor-Aktivitäten nutzen. Nun beginnt aber mit mächtigem Vortrieb der Herbst und was bietet sich da mehr an als 1x die Woche in die Halle zu kommen und an einem tollen Training teilzunehmen :-)

Im letzten Jahr wurde unser Hallentraining für die Kinder, Jugendliche und Erwachsene leider durch das Corona-Virus vollständig gestrichen. In diesem Jahr starten wir aber mit viel Energie und Vorfreude wieder durch.

Folgende Trainingseinheiten wird es geben:

Montag: 18:00 – 19:00 Uhr, Kindertraining, Mindestteilnehmerzahl 6
Donnerstag: 17:15 – 18:15 Uhr, Athletiktraining, Jugendliche bis 15 Jahre
Donnerstag: 18:30 – 19:30 Uhr, Athletiktraining, Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr, Yoga

Los geht es ab dem **21.10.2021** mit dem **Athletiktraining für die Jugendliche und Erwachsene**.
Am Montag **01.11.2021** und am Donnerstag **04.11.2021** startet dann auch das **Kindertraining und der Yoga-Kurs**.

Wer an dem Training teilnehmen möchte, bitte die 3G-Regel beachten!!
Außerdem bringt bitte Sportklamotten (Hose, Shirt, Schuhe, Handtuch, Getränke) für die Halle mit.
Wer eine eigene Matte hat, darf diese ebenfalls gerne mitbringen. Und ebenfalls gaaaanz wichtig:
Pünktlich sein!! :-)

Es empfiehlt sich direkt von Beginn an beim Athletiktraining und beim Yoga dabei zu sein. Wir werden die ersten Trainingseinheiten mit einigen Übungen zum Aufwecken des Körpers nach einer langen Abstinenz vom regelmäßigen Athletiktraining durchführen.

Teilnehmen können wie immer natürlich auch „Nicht-Mitglieder“.
Also fragt eure Freunde, Bekannte, Kollegen oder andere Sportbegeisterte und bringt diese mit.
Kostenpunkt für „Nicht-Mitglieder“ liegt bei nur 5Euro pro Trainingseinheiten.

Unser Training im Freien wird sich auf das Wochenende verlagern. Hier werden wir versuchen ein regelmäßiges Training zu installieren. Weitere Infos dazu folgen im nächsten Newsletter.

Nun möchte ich noch ein bisschen Werbung für ein sportliches Event in Wiesbaden, direkt vor der Haustür, machen.

Und zwar findet am kommenden Sonntag der letzte Lauf des diesjährigen MTB Rhein-Main-Cup statt. Ausgerichtet wird die Veranstaltung auf der Platte von unserem befreundeten Verein, dem RSC Wiesbaden.

Die Wettervorhersagen versprechen bis jetzt Sonnenschein und für unsere Teilnehmer, die bereits an den anderen Rennen der Serie dabei waren, geht es hier nochmal um wichtige Punkte für die Gesamtwertung!

Wer Lust hat, auch noch bei der Veranstaltung dabei zu sein und auf einer sehr schönen, neuen MTB-Strecke die Stollenreifen mal so richtig drehen zu lassen, der kann sich bis Mittwoch noch anmelden. Hierfür einfach bei mir unter info@rcbierstadt.de mit eurem Namen melden und ich übernehme dann den Rest.

Morgen Abend treffen wir uns um 17:30 Uhr auf dem Erbsenacker und werden gemeinsam locker auf die Platte fahren, um dort eine Streckenbesichtigung durchzuführen. Wer daran teilnehmen möchte, bitte denkt an ein kleines Licht.

Alle anderen hoffe ich am Sonntag auf der Platte begrüßen zu können und gemeinsam unsere Kinder, Jugendliche und Erwachsene ordentlich anzufeuern.

Weitere Infos findet ihr unter: <http://www.mtb-rhein-main-cup.de/pages/rennen/10.10.2021-wiesbaden.php>

Schaut auch gerne mal bei unserer Facebook und Instagram Seite vorbei. Hier findet ihr regelmäßig Neuigkeiten!

Ich wünsche euch einen guten Start in die Woche :-)

Bei Fragen und Anregungen bitte einfach per Mail oder direkt bei mir melden.

Bis dahin, viele Grüße und bis bald.... :-)

Für den Vorstand, Dennis Breithaupt