GEMEINSAM GEGEN DOPING

Sport-Club Itzehoe

TriNews 38/20

09.12.20

SCI Triathlon Newsletter

Wettkämpfe/Termine:

01.-12.04.21
Trainingslager Toskana

13.06. SCI Triathlon

Aktuell leider wenig los hier! Es kommen wieder bessere Zeiten (-: haltet durch

Hallo liebe Athleten*innen,

ich bin wieder einigermaßen fit und somit wird es Donnerstag bei Zoom auch wieder abgehen. Los geht es!!

Vereinskleidung

Super, wie ihr euch da durchkämpft und euch einlest. Leider können wir uns dazu aktuell ja besprechen oder anprobieren etc. Solltet ihr Sachen bestellen, die dann nicht passen, bekommen wir die auf jeden Fall intern getauscht. Ihr bleibt nicht auf den Sachen bzw. Kosten sitzen. Da wir zum Frühjahr aber auch gleich noch mal bestellen, können wir bis dahin hoffentlich ein bisschen anprobieren und ausprobieren. Ich werde auch ein paar Sachen mitbestellen und auch noch mehr Infos vorbereiten. Empfehlungen von mir, Unterstützung was braucht man als Neuling etc.
Der Code funktioniert leider nicht. Ich habe zwei Shops ins Leben gerufen. Einen zum Üben für mich und im Anschluss einen für euch euch. Leider zählt der Code nur für den „Versuchs-Shop“. Ich hoffe, dass ich heute noch einen neuen Code bekomme. Leite ich dann weiter!

Vereinsrennräder

Schickt mir bitte mal eine Nachricht, wie wir mit eurem geliehenen Rennrad verbleiben. Wer das Gefühl hat, dass er im nächsten Jahr ein größeres benötigt kann mir das schreiben, aber auch wenn ihr das aktuelle erstmal behalten möchtet. Wer sein Rad gar nicht mehr benötigt, bitte auch melden. So weiß ich rechtzeitig, wie es im nächsten Jahr ausschaut. Noch einfacher, wir machen es per Doodle Liste. Bitte bis Sonntag hier eintragen:

https://doodle.com/poll/gutbyyv99yisei6e?utm_source=poll&utm_medium=link

SPECIALIZED CONCEPT STORE HAMBURG
Sport-Club Itzehoe Triathlon
100% natural power AEROBEE ENERGY GEL
INTERSPORT B & H
Itzehoer Versicherungen
Park Fitness

Zoom Fitness Links

Weiterhin viel los im Zoom Fitness Studio. Bitte nur den Link mit den wiederholenden Terminen nehmen:

Hier der Eingang für die nächsten Donnerstage:

André Beltz lädt Sie zu einem geplanten Zoom-Meeting ein.

Jede Woche am Donnerstag um 19 Uhr
19.Nov.2020 07:00 PM
26.Nov.2020 07:00 PM
3.Dez.2020 07:00 PM
10.Dez.2020 07:00 PM
17.Dez.2020 07:00 PM

Zoom-Meeting beitreten
https://us02web.zoom.us/j/89533668606?pwd=ZTQ2UUNvRkZ1K1RVNzJmZWtWZ3NKdz09

Meeting-ID: 895 3366 8606
Kenncode: SCI

Jede Woche am Montag um 19 Uhr
23.Nov.2020 07:00 PM
30.Nov.2020 07:00 PM
7.Dez.2020 07:00 PM
14.Dez.2020 07:00 PM

Zoom-Meeting beitreten
https://us02web.zoom.us/j/85040552468?pwd=MEhUdUd6c0RmNVBzRHN1dU1MTkNYQT09

Meeting-ID: 850 4055 2468
Kenncode: SCI

Ticker aus der Abteilung

Wir haben auf unser Vereinshomepage www.sport-club-itzehoe.de einen Adventskalender installiert und jeden Tag öffnet sich ein Türchen mit einer sportlichen Herausforderung, mit Bastel- oder Backtipps und anderen Aufgaben. Die Übungen sind tendenziell für Kids im Grundschulalter gedacht, aber da ist immer mal was nettes für alle dabei. Morgen dürft ihr mal einen Tanz ausprobieren… Schaut mal rein! Ich habe ein Video zum Treppenlaufen hochgeladen. Das könnt ihr auch mal in eurem Training einbauen. Wer noch ein paar Inspirationen benötigt:

https://youtu.be/yq8G6BYSW3A

Am Donnerstag gibt es auch eine Fitness Challenge. Probiert es mal aus!

Mit sportlichen Grüßen
Euer André

Abteilungskonto:

DE89 2229 0031 0020 0002 94

Unser Hauptverein:

Sport-Club Itzehoe
Beethovenstr. 2-4
25524 Itzehoe