

Oktober 2020

Liebe Mitgliederinnen und Mitglieder,
liebe Freundinnen und Freunde des Barbarossalaufs in Erlenbach a. Main,

der Herbst ist da!

Die Tage werden kürzer. Abends nach Feierabend ist die Laufrunde inzwischen im Dunkeln.
Aber das hält uns nicht davon ab, es trotzdem zu tun.

Ausdauersport im Oktober

Der Lauftreff findet mit den Winter-Lauftreffterminen statt:

- Sonntag 10:00 Uhr – Treffpunkt: Waldfriedhof – Oberer Eingang (Bushaltestelle)
- Donnerstag 19:00 Uhr – Treffpunkt: Stadtapotheke

Natürlich nur mit den inzwischen allseits bekannten Distanzregeln.

Und wem es zu den Lauftreff-Terminen nicht passt oder wer ganz gerne in der Gruppe ein MTB- oder Rennrad-Tour fahren will:

Über die Whatsapp-Gruppen (Lauftreff oder Radgruppe) findet sich bestimmt auch schnell und unkompliziert der ein oder andere Mitläufer oder Mitfahrer.

Barbarossalauf-Schoppen im Oktober

Donnerstag, 01.10.2020 – 20:30 im „Al Centro – bei Tino“ am Bahnhofplatz

Wir freuen uns über jeden (auch Nicht-Läufer), der kommt und den Abend gemütlich ausklingen lässt.

Stabilitäts-Gymnastik – es geht weiter!

Endlich dürfen wir uns wieder quälen.

Der neue Kurs beginnt am Mittwoch, 7. Oktober 2020

Immer jeweils mittwochs um 18:30 Uhr - Dauer: 60 min

Der Kurs findet in den Räumen des [VFC](#) – Verein für Crosstraining, Rehabilitation und Gesundheit e.V statt.

Adresse: Klingenberg Straße 26 (im Werft-Gebäude).

Aufgrund der durch die Corona-Maßnahmen begrenzten Teilnehmeranzahl von max. 15 Personen bieten wir die Stabilitäts-Gymnastik nur unseren Mitgliedern an. Die Teilnahme ist kostenlos.

Empfohlen ist ein Handtuch als Unterlage mitzubringen.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl wird jeweils dienstags vor dem Stabi-Termin über die Lauftreff-Whatsapp-Gruppe abgefragt, wer kommt.

Wir freuen uns, dass es endlich wieder mit der Stabilitäts-Gymnastik weitergeht, denn sie ist die ideale Grundlage im Ausdauersport.

Achtung!

Bitte beachtet die Abstands- und Hygieneregeln.

Das Tragen des Mund-Nase-Schutz ist bis zum Beginn und nach Ende des Trainings erforderlich.



Mitgliederversammlung

Die diesjährige ordentliche Mitgliederversammlung findet am Freitag, 23.10.2020 in der Streitberghalle im Ortsteil Streit statt.

Die Einladung an alle Mitglieder erfolgt durch den Vorstand in Kürze mit weiteren Informationen.

Sportliche Höhepunkte

Trotz Corona gibt es in der Region tatsächlich eine Veranstaltung:

02.10 und 03.10.2020 Odenwälder Herbstlauf Mudau
(Anmeldung ist leider nicht mehr möglich)

**Wir wünschen euch einen schönen und hoffentlich
goldenen Oktober,
aber vor allem wünschen wir euch:
„Bleibt gesund“!**

