



# „Familien - Ralley“!

Ein Outdoortraining ist nicht nur „laufen“....sei dabei...  
stärke deine Abwehrkräfte und komme mit Spaß an der Bewegung  
„Fit in den Frühling“ .....

Wann: Sonntag den, 25.04.2021

Start ab 9:00Uhr Parkplatz an der Bushaltestelle Amtshof „Waldorfschule“

**Die Startzeiten werden via WhattsApp verbindlich vergeben**

Die Teilnahmegebühr beträgt 5€ pro Team

## Wer kann mitmachen?

Jede Familie, Mütter, Väter, Omas, Opas und Kinder aller Altersgruppen, egal wie dein  
Fitnessstand ist,  
DU trainierst auf deinem Level!

**Eine Teilnahme als Familie +1 haushaltsfremde Person ist möglich**

## Was wird gemacht?

Entlang einer ca. 4km Laufstrecke werden verschiedene Übungen an gekennzeichneten  
Stationen absolviert. Es können z.B. 10 Squats (Kniebeugen) sein, diese werden vorab in  
einer Videobotschaft via WhatsApp vorgestellt.  
Es gibt für die Kinder Quizzaufgaben die zu lösen.

**Infos und eine verbindliche Anmeldung bis 22.4.21**  
**bei Claudia Peymann, Tel.: 015233807881**

Diese Veranstaltung darf nach Rücksprache mit dem Gesundheitsamt Verden, im Rahmen  
des Individualsport, in der aktuelle Corona-Verordnung stattfinden!