



Die Corona-Krise hatte bereits Anfang Jahr die Aktivitäten von «3047 bewegt» stark beeinflusst. Einige Kurse mussten frühzeitig abgebrochen werden, andere konnten gar nicht erst gestartet werden.

Bei der jetzigen 2. Welle haben wir wieder die gleichen Probleme:

- Ä HALLE WO`S FÄGT: Sonntage Oktober und November abgesagt
- 3047 im Winter: Line Dance Kurs abgesagt
- Winterfitness: November und Dezember abgesagt

Damit wir uns trotzdem sportlich betätigen können startet ab dem 5. November das neue Programm:

3047fit



- Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination
- Yoga Elemente
- Line Dance
- usw.

- Jeden Donnerstag publiziere ich auf der Homepage neue Übungen.
- Alle Übungen sind mit Foto und kurzer Beschreibung erklärt.
- Die Übungen sind für Alle geeignet.
- Nur ein Mätteli wird gebraucht.
- Und los geht's....

Website: www.3047bewegt.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin