



Einladung zur

TSV-Challenge

Vom 13.04.20 bis zum 14.06.20
findet die TSV-Challenge statt
und Ihr seid alle herzlich dazu eingeladen.



Die Challenge dient dazu sich in der Zeit, in der
der Vereinsalltag Corona bedingt ruht, fit zu
halten und funktioniert so:

Es geht darum am Ende der Challenge möglichst
viele Punkte auf dem eigenen Konto zu haben,
Punkte kann man sich durch verschiedene
Aktivitäten erarbeiten.



Genauere Infos zum Ablauf findet Ihr
auf den nächsten Seiten.

**Je mehr Teilnehmer desto mehr Spaß!
Lasset die Spiele beginnen!**

Hier ein Überblick:

- 2 Punkte: 1 Stunde Joggen, 1 Punkt 30 Min.
- 1 Punkt Sprinteinheit, 15. Minuten netto
- 2 Punkte 60 Minuten sportlich, schnell Radfahren, draußen oder Heimtrainer
- 1 Punkt 60 Minuten entspannt normal radeln.
- 1,5 Punkte 1 Stunde Bergwandern.
- 1,5 Punkte 1 Stunde zügig Spazieren gehen/ Nordic Walking
- 1 Punkt 1 Stunde spazieren gehen
- 0,5 Punkte 1 Stunde mit dem Hund Gassi gehen
- 1 Punkt Alba Berlin Sportstunde (YouTube oder auf der Alba Seite)
- 1 Punkt 1 Stunde Basketballspielen im Garten und Werfen
- 1 Punkt 30 Minuten Dribbeltraining / Garten
- 1 Punkte 60 Minuten Inliner fahren
- 2 Punkte 45 Minuten Jumping Fitness auf dem Trampolin
- 2 Punkte 30 Minuten KSÜ / Krafttraining drinnen oder draußen
- 0,5 Punkte 30 Minuten Federball
- 0,5 Punkte 30 Minuten Volleyball im Garten
- 0,5 Punkte 30 Minuten Wakeboard/ Skatebord fahren
- 2 Punkte 1 Stunde Zumba (YouTube)
- 2 Punkte 1 Stunde Cardio Dance (YouTube)
- 2 Punkte 30 Minuten diverse YouTube Power Fitness-Workouts (anstrengend)

Seid Ihr länger oder kürzer aktiv, bekommt Ihr dementsprechend mehr oder weniger Punkte.

Wer etwas anderes machen möchte (Kanu usw.) schreibt es auf, auch dafür gibt es Punkte.

Es wird natürlich eine Möglichkeit für Euch geben den Tabellenstand abzurufen und dies sowohl für eine Mannschafts- als auch für eine Vereinstabelle (Genauerer folgt, wir arbeiten noch dran).

Das Einzige was Ihr machen müsst, ist Eure absolvierten Einheiten ehrlich weiterzuleiten und darauf zu achten sowohl die Regeneration nicht zu vergessen, also nicht zu viel hintereinander zu trainieren, als auch nicht zu einseitig zu trainieren.

Die Trainer vom Basketball erhalten alle Daten von ihrer Mannschaft regelmäßig zugeschickt und können so überprüfen, dass Ihr vielfältig trainiert, oder auch Tipps geben, falls etwas nicht richtig ist.

Jeweils mittwochs und sonntags, oder auch nur einmal die Woche, könnt Ihr Eure Sporteinheiten an folgende Mailadresse schicken:

tsvchallenge@gmx.de

Als Angaben sind wichtig, Name, und Mannschaft- oder bei den Nichtbasketballern die Sportabteilung.

Wer bei dieser Challenge mitmacht, erklärt sich auch einverstanden, dass sein Name in den Rankings erscheint. Wir gehen mit den Emailadressen natürlich vertraulich um.

Bei einem Wettbewerb gibt es auch Gewinne. Es werden Pokale und kleine Gewinne vergeben für die jeweils 3 Besten in der Kategorie: Mädchen, Jungen, Damen und Herren.

Wir freuen uns über Eure Teilnahme.

Britta und Luca