



Große TSV Ettlingen Herbst-Challenge

Hallo liebe TSV Mitglieder,

für alle, von groß bis klein und für alle Abteilungen, möchten wir für die Corona bedingte Auszeit wieder eine sportliche Challenge anbieten, bei der jeder von euch an Fitness gewinnen kann.

Diesmal gibt es einige Neuerungen, wie die Buddy-Challenge, eine App zum Tracken der Sporteinheit, TSV-eigene YouTube Streams mit Markus K. sowie einige Tipps und Hinweise zum Sporteln.

Seid wieder dabei oder gerne auch zum ersten Mal – es macht Spaß und Freude!!

Und hier die Spielregeln:

Zeitraum: von Samstag den 07.11. bis Montag den 30.11.2020

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

Ergebnismeldung: jeweils sonntags und mittwochs, oder nur einmal wöchentlich, dürft Ihr Eure Ergebnisse bitte per WhatsApp oder E-Mail an folgende Adressen senden:

Tel: 0172 848 77 24 / tsv.challenge@gmail.com

Was wir brauchen: Bitte bei der Ergebnismeldung den Zeitraum, die Sportdauer, die Sportart, den Namen und die Sportabteilung nicht vergessen und bei der Buddy-Challenge natürlich den Kumpel nicht vergessen

Tabellenstand: Auf der TSV Ettlingen Homepage

Tracking App:

1. Nike Run Club installieren
2. Lauf tracken
3. Laufergebnisse teilen
 - a. In App: Einstellungen - Club - Freunde
 - b. via WhatsApp (Screenshot)

Letzte Ergebnismeldung: am 30.11.20 um 23.59h

Buddy-System: Zusätzlich zu der normalen Wertung gibt es die Buddy-Challenge. Hierzu sucht Ihr Euch einen Kumpel mit dem ihr gemeinsam Punkte sammelt. Egal ob beste Freund/in, U 16 Mädels mit U 18 Junge, Mutter und Sohn, Vater mit Tochter oder Ehepaare. Sucht Euch jemanden mit dem es Spaß macht Sport zu machen oder der einem vielleicht auch mal in den Hintern tritt, wenn das Sofa und Lebkuchen locken. Gemeinsam werden alle Sporteinheiten gezählt, egal ob ihr allein unterwegs wart oder eben gemeinsam Joggen gewesen seid. Natürlich zählen die einzelnen Sporteinheiten für die Einzelwertung und wir zählen für Euch dann die Buddywertung wenn Ihr uns den Buddy nennt.

Kategorien für die Wertung: Mädchen, Jungen, Damen, Herren, Buddy-Team

Punkte: Sportart allgemein

1 Punkt gibt es für:

- 30 Min. Joggen
- 15 Min. Intervall Sprinten
- 20. Minuten Lauf ABC (Hopselauf, Anfersen, Kniehebelauf, Koordinationsleiter)
- 60 Min. entspanntes Radfahren
- 30 Min. schnelles Radfahren/ Hometrainer mit Fitnessprogramm (Schwitzen)
- 45 Minuten Nordic Walking oder Bergwandern
- 60 Min. Spazieren gehen / Hund Gassi gehen
- 30 Min. Yoga
- 60 Min. Badminton/ Federball
- 60 Min. Volleyball/ Garten oder Freiplatz (zu zweit wegen Corona)
- 60 Min. Wakeboard/Skateboard
- 60 Min. Tischtennis
- 60 Min. Inliner
- 30 Min. Zumba
- 30 Min. Cardio Training
- 30 Min. Fitnessworkout (Pamela Reif, Timo oder ähnlich)
- 30 Minuten Jonglieren
- 30 Min. Faszientraining (Blackroll)
- 20 Min. HIIT / Tabata
- 20 Min. Stepper/ Treppensteigen
- 20 Min. Seilspringen
- 20 Min. Trampolin/ Jumping Fitness
- 20 Min. Slackline/ Balancieren, Wackelbrett
- 20 Min. KSÜ

Speziell für die Basketballer:

45 Min. Werfen/ Freiplatz/ eigener Korb

30 Min. Ballhandling

1 Trainingseinheit mit Markus K. vom TSV Ettlingen (Infos über Eure Trainer)

1 Trainingseinheit (45 Min) Training Basketball Bundesligavereine Nordbayerns siehe Hinweis unten

Seid Ihr länger oder kürzer aktiv, passen wir die Punkte an. Bsp. 15 Min. Joggen 0,5 Punkte,
1 Stunde Joggen 2 Punkte

Kleine Tipps:

Das **Online Basketballtraining** der Basketball Bundesligavereine Nordbayerns für die Altersklassen **u10-u14** und **u16-u20** jeweils montags, mittwochs, freitags, findet Ihr unter:

<https://basketballverband-bayern.de/online-training-bayern-bleibt-am-bball/>

Yoga im Netz mit Mady Morrison (Full Body Yoga, Fatburning Yoga, diverse Einheiten vom Anfänger bis Superyogi.

Wer aus den Abteilungen etwas anderes machen möchte (Kanu usw.), schreibt es auf! - auch dafür gibt es Punkte.

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

Bei einem Wettbewerb gibt es auch Gewinne. Es werden kleine Preise vergeben in folgenden Kategorien: Mädchen, Jungen, Damen und Herren und Buddy-Team.

Wir freuen uns über Eure Teilnahme!

Britta und Tobi (unser neuer FSJ Unterstützer)