



VfL Ostdorf e.V. – Uhlandstraße 34/1 – 72336 Balingen-Ostdorf

VfL Ostdorf e.V.

Mitgliederinformation

ALLE
IN BE
WEG
uNg

Ostdorf im Oktober 2020

Mitgliederinformation zum Coronavirus

Liebe Vereinsmitglieder,

in den vergangenen Monaten hatten wir das Privileg unseren Trainingsbetrieb und die Kurse fast uneingeschränkt durchführen zu können. Leider müssen wir aufgrund des steigenden Infektionsgeschehens in Baden-Württemberg und in ganz Deutschland, zum Schutze unserer Mitglieder, Trainer und Übungsleiter, **ab sofort und bis auf weiteres den Trainingsbetrieb und unsere Kurse einstellen.**

Für eine besondere Variante der Jahresabschlussfeier standen wir mit der Planung schon in den Startlöchern. Leider werden wir diese nun für 2020 ebenfalls komplett absagen.

Sobald es Änderungen zur aktuellen Lage gibt, werden wir euch natürlich umgehend darüber informieren.

Tipps um euch fit zu halten und euer Immunsystem zu stärken:

Bewegt euch an der frischen Luft oder macht bei schlechtem Wetter Übungen mit euren Liebsten zu Hause. Ideen dazu findet ihr für Groß und Klein bei unserer Tierolympiade auf unserer Homepage unter:

www.vfl-ostdorf.de/kursangebote/tierolympiade-von-zuhause-aus/

Stärkt euer Immunsystem für den kommenden Winter!

Hier hilft eine ausgewogene Ernährung am besten mit viel frischem Gemüse und Obst.

Sonne tanken! Dann kann der Körper Vitamin D produzieren und damit die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Mit Wechselduschen das vegetative Nervensystem stimulieren: Beim Duschen warmes und kaltes Wasser abwechselnd einstellen. Die Prozedur mit kaltem Wasser beenden.

Verfolgt den VfL Ostdorf im Social Media-Bereich, auf unserer Homepage www.vfl-ostdorf.de und im Amtsblatt um keine wichtigen Informationen rund um den Verein zu verpassen.

Bleibt gesund und zuversichtlich!
Euer VfL Ostdorf e.V.