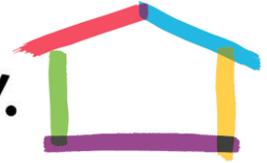


# DJK Franz Sales Haus e. V.

Sportgemeinschaft für Behinderten-, Rehabilitations-, Breiten- und Wettkampfsport



## Mitglieder und Sporttreibende (m/w)

Integrative  
Sportgemeinschaft

DJK Franz Sales Haus e. V.  
Steeler Straße 261  
45138 Essen  
Telefon 02 01 . 27 69 - 952  
Telefax 02 01 . 27 69 - 950  
www.sportzentrum.ruhr

26. Januar 2021

## Fit für den Sport-„Restart“

Liebe Mitglieder und Sporttreibende,

seit nunmehr knapp einem Jahr leben wir aufgrund der Covid19-Pandemie mit mehr oder weniger starken Einschränkungen im gesellschaftlichen Leben und insbesondere im Sport. Wir hangeln uns seit November von einer zur nächsten Lockdown-Frist stets mit der Hoffnung, dass die Pandemie-Entwicklung endlich wieder eine schrittweise Rückkehr zur Normalität zulässt.

Um in den Lockdownzeiten gemeinsam sportlich aktiv und in Kontakt zu bleiben haben wir bereits unterschiedliche Überbrückungsangebote in digitaler Form für Sie ins Leben gerufen. Diese und eine neue Gemeinschaftsaktion möchten wir Ihnen nachfolgend (nochmals) ans Herz legen, um fit für einen hoffentlich zeitnahen „Restart“ unseres Vereinssports zu werden:

- TeamFit - Gemeinsam alleine trainieren

Die aktuellen Möglichkeiten, trotz der Corona-Einschränkungen individuell an der frischen Luft sportlich aktiv sein zu können, wollen wir gemeinsam als „Vereins-Team“ nutzen. Alleine lässt sich der innere Schweinehund sicherlich schwerer überwinden, als wenn man sich im Team gemeinsame Ziele setzt. So wollen wir als Vorbereitung für den Vereinssport-Restart mit allen interessierten Mitgliedern fiktiv Deutschland umrunden (3876 km). Jedes Mitglied kann sich an der Aktion beteiligen und seine beim Spazieren gehen, Joggen, Fahrradfahren o. ä. zurückgelegten Kilometer bzw. Bewegungseinheiten für unser „DJK FSH - Team“ beitragen. Zur Erfassung nutzen wir die kostenlose „TeamFit“-App, die für Sie als Vereinsmitglied einzige Teilnahme-Voraussetzung ist. Eine Kurzanleitung hierzu finden Sie im Anhang dieses Schreibens.

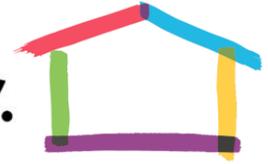
Die „TeamFit“-App erhalten Sie mittels Smartphone unter nachfolgendem Link bzw. finden Sie in ihrem AppStore (Android & Apple):

<https://teamfit.app.link/BKGuvWg7ldb>

Teamcode „DJK Franz Sales Haus“: 4JSN5B

# DJK Franz Sales Haus e. V.

Sportgemeinschaft für Behinderten-, Rehabilitations-, Breiten- und Wettkampfsport



Unsere Team-Aktion beginnt am 01.02.2021. Eine Anmeldung zum Team ist ab sofort möglich, die Erfassung von Sport-Einheiten nehmen Sie bitte erst ab offiziellem Aktions-Start vor. Alle Mitwirkenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss eine Teilnehmermedaille und -urkunde unseres Vereins.

- „Training@Home“ - Sportvideo-Portal für Zuhause

- Um Sie während der Lockdown-Phasen dabei zu unterstützen, in den eigenen vier Wänden fit und gesund zu bleiben, haben wir für Sie seit März 2020 das Portal "Sportvideos für Zuhause" auf unserer Homepage eingerichtet:

<https://www.franz-sales-haus.de/sport/sportvideos-fuer-zuhause>

Hier finden Sie zahlreiche kostenlose, sportartübergreifende und sportartspezifische Videos „on demand“ (jederzeit abrufbar), die zum Nachahmen motivieren können.

- Darüber hinaus bietet unser Fitness-Trainerteam über unser Video-Portal (s. Link) Live-Fitnesskurse an, um mit Ihnen in Kontakt sowie gemeinsam gesund und aktiv zu bleiben. Diese Fitness-Online-Kurse stehen ebenfalls allen Vereinsmitgliedern kostenlos zur Verfügung. Bitte sprechen Sie unser DJK-Büro an, um hierzu die entsprechenden Zugangscodes zu erhalten.

Bleiben Sie auf diesen Wegen mit uns aktiv und verbunden in der Hoffnung, unsere Leidenschaft für den Sport schnellstmöglich wieder im gewohnten Umfang gemeinsam im Sportzentrum Ruhr ausleben zu können.

Bleiben Sie gesund!

Ihr DJK-Team

## Anlage

Kurzanleitung zur „TeamFit“-Aktion

DJK Sportgemeinschaft  
Franz Sales Haus e. V.

Vorsitzender des Vorstandes:  
Hubert Vornholt

Vereinsregister Amtsgericht  
Essen VR 2523

Bank im Bistum Essen eG  
GENODED1BBE  
DE71 3606 0295 0093 1200 19

Institutionskennzeichen  
442 513 856

St.-Nr. 112/5772/0254