



## Vorwort

Liebe Newsletter-Leser/innen,

der Sommer neigt sich dem Ende und wir läuten langsam, aber sicher den Herbst ein. Nach dem Ende der Ferienzeit sind wir wieder motiviert, gut erholt und voller Tatendrang in das Training gestartet. Den letzten Urlaubern unter euch wünschen wir eine schöne und erholsame Zeit und freuen uns, euch bald wieder in den Kursen begrüßen zu können. Allen anderen wünschen wir einen guten Trainingsstart (sofern noch nicht geschehen) und wir starten mit euch fit und gesund in den Herbst!

In diesem Sinne wünschen wir euch nun viel Spaß mit der dritten Ausgabe des Newsletters von Fit und Gesund Hechtsheim e.V.

*Mit sportlichen Grüßen,*

der Vorstand

### Spruch des Monats:

„Der Herbst ist der Frühling des Winters.“ (Henri de Toulouse-Lautrec)

### Unspruch des Monats:

Die Blätter nehmen ein Sonnenbad, damit sie im Herbst schön braun sind.

## Was gibt es Neues?

### Hechtsheimer Kerb

Am 02. Und 03. September war unser Verein zum ersten Mal auf der Hechtsheimer Kerb vertreten. Ein ganzes Wochenende lang gab es Dosenwerfen, süße Leckereien, aber auch Obstbecher von Andy's Obst- und Gemüselädchen. Am Sonntag war unser Highlight das Kinderschminken. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen Helfern, die uns tatkräftig unterstützt haben und trotz Wind und Regen uns nicht in selbigem haben stehen lassen! Hier seht ihr ein paar Impressionen vom Wochenende:



## Kursänderungen:

### *Faszientraining*

Bei unserem Kurs Faszientraining gab es eine Zeitenänderung! Das Training findet nun immer **FREITAGS ab 17.00 Uhr Hechtsheimer Schulzentrum / Alte Turnhalle statt.** statt.

Nähere Informationen erhaltet ihr bei unserer Trainerin:

**Inge (01773582035)**

Wen das Thema Faszien interessiert, findet hier noch weitere Informationen

<http://www.apotheken-umschau.de/Sport/Faszientraining-So-bleiben-Sie-in-Form-436023.html>

### *Schwimmhalle geschlossen*

Leider ist derzeit die Schwimmhalle der Theodor-Heuss-Schule geschlossen. Voraussichtlich wird sie ab dem 14. September wieder geöffnet sein, sodass ab nächster Woche alle Schwimmkurse wieder wie gewohnt stattfinden können.

Bei weiteren Fragen wendet euch bitte an euren Trainer/eure Trainerin.

## Worauf können wir uns freuen?

### *#BeActive-Woche*

Im letzten Jahr ist die #BeActive- europäische Woche des Sports ins Leben gerufen worden – eine Initiative des DTB. Leider hat sich bei uns die Rückmeldung unter den Trainern stark zurückgehalten, sodass wir leider den geforderten Feedbackbericht nicht abgeben konnten. **Das wird sich in diesem Jahr ändern!** Mit neuer Motivation und einem frischen Gesicht startet die #BeActive-Woche bei Fit und Gesund in diesem Jahr erneut. Vom **23.-30.09.2017** öffnen wir unsere Kurse für alle Sportsfreunde zum Schnuppern. Ideen zu Veranstaltungen, Challenges und Aktivitäten sind herzlich willkommen!

Eröffnet wird die Woche mit einem Wandertag: **Sonntag, 17. September 2017**

**Eröffnungsveranstaltung der Europäischen Woche des Sports in Deutschland: Landeswandertag Hessen "im grünen Tal der Nidda"**

Also motiviert eure Teilnehmer und für einen Tag geht's ab in die Natur! Wer neugierig geworden ist, kann sich gerne jederzeit bei Arne melden. 017621979339, arnewiedemann@hotmail.de

