

Wir trotzen dem Corona-Blues und suchen ab Ascher-
mittwoch 7 Wochen lang die Herausforderung !



Turnverein 1903 Crumstadt e.V.

Macht alle mit bei ...

#SevenChallengesTVC

Challenge-Plan

- 17.02. – 21.02. Liegestütze (Anzahl)
- 22.02. – 28.02. Purzelbäume (Anzahl)
- 01.03. – 07.03. Burpees: Liegestütz, Anhocken, Strecksprung (Anzahl)
- 08.03. – 14.03. Seilspringen (Anzahl)
- 15.03. – 21.03. Ballhochhalten (mit dem Fußball oder mit dem Tennisschläger und Tennisball) (Anzahl)
- 22.03. – 28.03. Wandern (km) / Joggen (km)
- 29.03. – 04.04. Radfahren (km)

Mitmachen können ALLE ! Egal ob jung oder alt, TVC-Mitglied oder nicht.

WICHTIG: Bitte haltet die zum jeweiligen Zeitpunkt gültigen Corona-Regeln ein.

Messt Euch mit Euren Mitstreiterinnen und Mitstreitern und meldet Eure Ergebnisse unter folgendem Link oder per Brief bei der TVC-Geschäftsstelle (Darmstädter Str. 19, Ch. Ruckelshausen). Die Auswertungen werden Euch am Ende der Challenge mitgeteilt.

<https://t1p.de/7challenge>



Wer Lust hat postet Fotos oder Videos seiner Challenge-Übungen auf Instagram und/oder Facebook. Markiert uns in Eurem Beitrag mit **@tv_crumstadt** (Instagram) / **TV Crumstadt** (Facebook) und setzt den Hashtag **#SevenChallengesTVC**.



tv_crumstadt



TV Crumstadt

Accept the Challenges ! Nehmt die Herausforderungen an !

Wir freuen uns auf Eure Rückmeldungen und viele tolle Ergebnisse !

www.TV-CRUMSTADT.de