



#Miteinanderfüreinander,

Einkaufshilfe und Online-Fitness



Liebe Mitglieder, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Corvid19 hat uns alle im Griff und beeinträchtigt nicht nur den Sport, sondern auch den Alltag aller Menschen. Für alle ist es eine Zeit des Verzichtes und erheblicher Einschränkungen. Für diejenigen, die derzeit Hilfe beim Einkauf benötigen, weil Sie das Haus nicht verlassen können oder möchten, bietet der SC Hainberg bis auf Weiteres folgenden kostenlosen Service.

Sie schreiben uns oder rufen uns an, **wir erledigen Ihren Lebensmitteleinkauf, die Abholung von Medikamenten aus der Apotheke oder führen Botendienste für sie aus.** Der Mindestbestellwert liegt bei lediglich 10 €. Wir weisen Sie darauf hin, dass wir nicht garantieren können, dass der Supermarkt alles von Ihnen Gewünschte vorrätig hat. Natürlich geben wir unser Bestes, alle Dinge für Sie zu besorgen. Die Bezahlung erledigen Sie ganz einfach bei Auslieferung der Bestellung.

Unser Ansprechpartner ist Lars Willmann. Sie erreichen ihn

- × per Mail unter: Lars.Willmann@sc-hainberg.de oder
- × telefonisch am Di + Do in der Zeit von 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr unter 0551 - 7702788



Für alle, die sich in Bewegung und fit halten möchten,

Wir wissen, wie gut es uns allen tun würde, wenn wir ein bisschen Sport machen könnten. Der SC Hainberg hat deshalb mit seinem Trainer Lukas Zekas, Spielern der ersten Herren und Gästen Fitnessprogramme entwickelt, die gut im Wohnzimmer, auf dem Balkon, im Garten, am Kieselsee, auf den Schillerwiesen ausgeführt werden können:

- × **Fit für Frauen und Mädchen** mit Sophie Köllmann
- × **Fit im Alter** mit Sophie Köllmann
- × **Fit für Sportbegeisterte** mit Markus Guhr
- × **Mobilitäts-, Stabilitäts- und Dehnübungen** mit Eike Linne.

Die Programme finden Sie unserem youtube „[sc.hainberg1980e.V._channel](https://www.youtube.com/channel/UC...)“. Die Teilnahme setzt nicht die Mitgliedschaft im SC Hainberg voraus. Jede und jeder ist herzlich eingeladen mitzumachen.

Aktuelle Hinweise finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.sc-hainberg.de

Wir hoffen, dass der „Lock down“ zeitnah schrittweise wieder gelockert werden kann und wir wieder gemeinsam auch beim SC Hainberg unseren Sport ausüben können. Im Herbst werden wir übrigens 40 Jahre jung!

Bleibt gesund und geduldig. Viele Grüße vom gesamten Vorstand des SC Hainberg.

Jörg Lohse



1. Vorsitzender



Förderer des SC Hainberg



#Miteinanderfüreinander,

Einkaufshilfe und Online-Fitness



Liebe Mitglieder, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Corvid19 hat uns alle im Griff und beeinträchtigt nicht nur den Sport, sondern auch den Alltag aller Menschen. Für alle ist es eine Zeit des Verzichtes und erheblicher Einschränkungen. Für diejenigen, die derzeit Hilfe beim Einkauf benötigen, weil Sie das Haus nicht verlassen können oder möchten, bietet der SC Hainberg bis auf Weiteres folgenden kostenlosen Service.

Sie schreiben uns oder rufen uns an, **wir erledigen Ihren Lebensmitteleinkauf, die Abholung von Medikamenten aus der Apotheke oder führen Botendienste für sie aus.** Der Mindestbestellwert liegt bei lediglich 10 €. Wir weisen Sie darauf hin, dass wir nicht garantieren können, dass der Supermarkt alles von Ihnen Gewünschte vorrätig hat. Natürlich geben wir unser Bestes, alle Dinge für Sie zu besorgen. Die Bezahlung erledigen Sie ganz einfach bei Auslieferung der Bestellung.

Unser Ansprechpartner ist Lars Willmann. Sie erreichen ihn

- × per Mail unter: Lars.Willmann@sc-hainberg.de oder
- × telefonisch am Di + Do in der Zeit von 9:00 Uhr bis 11:00 Uhr unter 0551 - 7702788



Für alle, die sich in Bewegung und fit halten möchten,

Wir wissen, wie gut es uns allen tun würde, wenn wir ein bisschen Sport machen könnten. Der SC Hainberg hat deshalb mit seinem Trainer Lukas Zekas, Spielern der ersten Herren und Gästen Fitnessprogramme entwickelt, die gut im Wohnzimmer, auf dem Balkon, im Garten, am Kieselsee, auf den Schillerwiesen ausgeführt werden können:

- × **Fit für Frauen und Mädchen** mit Sophie Köllmann
- × **Fit im Alter** mit Sophie Köllmann
- × **Fit für Sportbegeisterte** mit Markus Guhr
- × **Mobilitäts-, Stabilitäts- und Dehnübungen** mit Eike Linne.

Die Programme finden Sie unserem youtube „[sc.hainberg1980e.V._channel](https://www.youtube.com/channel/UC...)“. Die Teilnahme setzt nicht die Mitgliedschaft im SC Hainberg voraus. Jede und jeder ist herzlich eingeladen mitzumachen.

Aktuelle Hinweise finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.sc-hainberg.de

Wir hoffen, dass der „Lock down“ zeitnah schrittweise wieder gelockert werden kann und wir wieder gemeinsam auch beim SC Hainberg unseren Sport ausüben können. Im Herbst werden wir übrigens 40 Jahre jung!

Bleibt gesund und geduldig. Viele Grüße vom gesamten Vorstand des SC Hainberg.

Jörg Lohse



1. Vorsitzender



Förderer des SC Hainberg