



**Liebe Wirtschaftsjuniorinnen** und Wirtschaftsjunioren,

sich in der Corona-Krise fit zu halten, ist gar nicht so leicht – die Fitnessstudios sind geschlossen, viele Sportkurse sind auf Eis gelegt, auch Mannschaftssport ist tabu. Da wird man schon mal zum Couch-Potato ☺ um die müden Knochen aus dem Winterschlaf zu holen, haben wir uns eine Alternative für euch überlegt:

## **SAVE THE DATE! – WJ AKTIV ONLINE WORKOUT**

Am **Donnerstag, den 20. Mai 2021** wird Mona Holzmann mit uns um **18.30 Uhr** ein kleines Online-Workout machen. Der Rücken, unser wichtigster Bewegungsapparat, steht dabei im Fokus. Mona wird uns zunächst ein paar wichtige Infos mitgeben, bevor sie uns Übungen zur Aufrichtung der Wirbelsäule und Verbesserung der Beweglichkeit zeigt, die wir direkt am Bildschirm nachmachen.

Lasst uns also gemeinsam etwas für unsere Gesundheit tun!

**Anmeldungen entweder an [anmeldung@wjd-kf-oal.de](mailto:anmeldung@wjd-kf-oal.de) oder direkt unter [vereinonline](#).**

Wir freuen uns auf einen aktiven Abend mit euch!

Bis ganz bald,

*Euer Vorstand*