

## Inhalt

1. Ein paar kurze Worte.....	1
2. Wie geht es weiter .....	2
2.1. Beiträge .....	2
2.1.1. Beitrag aussetzen .....	2
2.1.2. Beitrag weiterzahlen .....	2
2.2. Weiteres Training .....	2
2.2.2. Unser Angebot.....	3
Training - SPOD.....	3
Weekly Challenge .....	3
Qualifikation für Reopening .....	3
Letzter Hinweis .....	4
3. Abschließende Worte.....	4

Eines vor Weg. Um alle Teilnehmer von ENFORCE zu erreichen, haben wir den Newsletter genutzt. Am Ende des Newsletters kannst Du Dich über einen Klick austragen lassen. Wir danken für Dein Verständnis.

### 1. Ein paar kurze Worte

Hallo, wie Du ja sicher mitbekommen hast, sind wir auf Grund der aktuellen Coronamaßnahmen gezwungen ENFORCE bis voraussichtlich Ende November zu schließen. Die Situation ist für uns alle nicht einfach und wir können nur eines tun, die Situation anzunehmen wie sie ist und das Beste daraus zu machen. Das Training, so wie wir es im ENFORCE immer mit Dir durchführen, können wir im „Homeoffice“ ja kaum anbieten. Uns ist bewusst, dass dies nicht zur guten Laune beiträgt. Damit Du Dich nicht alleingelassen fühlst, haben wir uns was überlegt, damit Du nicht auf Deinen Sport verzichten musst. Deine Fitness und Gesundheit werden es Dir danken. Wir sind natürlich auch auf Deinen Support angewiesen. ENFORCE gibt es nur wegen Dir und den anderen Teilnehmern und deren Beiträge. Wenn keine Beiträge mehr fließen, so laufen wir Gefahr schließen zu müssen und es gäbe bei gelockerten Maßnahmen keine Trainingsstätte oder Community mehr. Uns liegt es am Herzen, dass dies nicht passiert, denn für uns ist ENFORCE mehr als ein Arbeitsplatz, sondern auch ein zu Hause, ein Ort Freunde zu treffen. Wenn dies auch für Dich zutrifft, dann bedanken wir uns bei Dir, wenn Du Deinen Beitrag während der Coronaschließung weiterbezahlst. Du leistest damit einen sehr wichtigen Beitrag. Damit Du nicht zu viel zu Lesen hast, wollen wir uns im Folgenden kurz fassen.

---

## 2. Wie geht es weiter

Wir wissen, dass alles was wir anbieten können nur ein Kompromiss sein kann, ein Versuch, das Beste daraus zu machen. Sicher werden wir nicht jeden erreichen und der ein oder andere wird vielleicht auch unzufrieden sein. Wir bitten dies zu entschuldigen und zu bedenken, dass dies eine Situation ist, die wir nur gemeinsam meistern können.

### 2.1. Beiträge

#### 2.1.1. Beitrag aussetzen

Du kannst natürlich darauf verzichten während der Coronazeit Deinen Beitrag zu zahlen. Dies müsstest Du uns bitte via Email an: [kontakt@enforce-leipzig.de](mailto:kontakt@enforce-leipzig.de) bis zum **06.11.2020** zukommen lassen, und darauf hinweisen, dass Du Deinen Vertrag auf Grund der Coronaverordnung und die damit verbundene Schließung von ENFORCE für diesen Zeitraum stilllegen möchtest. Damit es keine Rücklastschriften gibt, deren Kosten sonst zu Deinen Lasten fallen würden, pausiere auch Deinen Dauerauftrag. Hast Du eventuell den Beitrag schon am 1. des Monats überwiesen, so kontaktiere uns bitte in diesem Falle, sofern Du ihn zurück haben möchtest.

#### 2.1.2. Beitrag weiterzahlen

Du willst Deine Beiträge weiterzahlen und ENFORCE und die Community damit unterstützen? Vielen lieben Dank dafür. Dein bezahlter Zeitraum wird an Dein Vertragsende angehängt. So haben wir eine einheitliche Lösung und es ist für alle gleich. 1000 Dank dafür. Solltest Du zu den glücklichen gehören, der sich noch Trainingsmaterial bei uns ausleihen konnte, so hast Du sicher ein Stück mehr Motivation den Beitrag laufen zu lassen. Wir würden uns freuen.

### 2.2. Weiteres Training

Einige unserer Mitglieder haben Equipment zu Hause, oder sich etwas bei uns geliehen. Andere haben kein Trainingsgerät oder einfach keinen Platz oder nicht den Ort um entsprechend zu trainieren. Auf Grund dieser Situation hatten wir das letzte Mal Trainings angeboten, die teilweise einen Stuhl, oder Tisch, oder sogar Wasserflaschen als Utensil bedurften. Die Umfrage hat ergeben, dass die meisten unserer Teilnehmer dies nicht wollen, sondern sich eher für ein Training begeistern, welches in Form einer PDF Datei kommt. Um dieser Sache gerecht zu werden, haben wir uns ein Angebot überlegt. Wir sind uns bewusst, dass wir damit nicht jeden zu 100% glücklich machen, und bitte um Dein Verständnis. Gerne kannst Du uns Anregungen zukommen lassen.

Wir versuchen die Situation als Chance zu sehen und schauen, wie wir alle damit umgehen. Und vielleicht kommen wir sogar gestärkt aus der ganzen Sache raus.

## 2.2.2. Unser Angebot

### Training - SPOD

Wir werden ab dem Dienstag 03.11.2020 jeden Tag ein Workout als PDF Datei auf unsere Homepage stellen. Für das bearbeiten und öffnen dieser Datei bedarf es eventuell einer App oder ein Google Konto. Die Datei zum Eintragen Deines Ergebnisses findest Du immer hier:

<https://www.enforce-leipzig.de/home/lock-down-workouts/>

Die Workouts teilen wir ein in zwei grundsätzliche Richtungen: 1 Workout mit Trainingsgeräten und 1 Workout ohne Trainingsgeräte. Die Übungen werden wir teilweise verlinken zu YouTube, damit Du weißt welche wir genau meinen. Unsere tolle Ergebnistafel darf natürlich auch nicht fehlen. Auf der zuvor erwähnten Webseite findest Du auch einen Link, über den Du Dein Trainingsergebnis entsprechend eintragen und auch sehen kannst, was die anderen so geleistet haben.

### Weekly Challenge

Des Weiteren haben wir uns überlegt eine Weekly Challenge zu machen. Dies meint eine einfache Herausforderung, die Du im Laufe der Woche erledigen kannst. Ein Beispiel: 200 Kniebeuge. Diese kannst Du auf die Woche verteilen, also Montag 40, am Dienstag 70 und schließlich am Mittwoch den Rest. Hast Du es geschafft, dann kannst Du dies ebenfalls in die Liste eintragen. Dies ist kein Muss, sondern nur eine weitere Möglichkeit für Dich. Aus organisatorischen Gründen wird diese Challenge erst am Dienstag im Laufe des Tages freigeschaltet.

### Qualifikation für Reopening

Eine weitere Idee von uns: zum Reopening wollen wir gerne einen internen Wettkampf durchführen. Hier geht es um Spaß und um dabei zu sein. Wir dachten daran alle Klassen daran teilhaben zu lassen, also Sc, Rx und Master. Jede Woche im November startet mit einem Q-Workout. Dies wird - der Situation geschuldet - ohne Geräte stattfinden. Hierfür findest Du ebenfalls einen Link:

<https://www.enforce-leipzig.de/home/lock-down-workouts/>

Am Ende der Qualifikation haben wir ein Ranking und können die Topleute dann zum Wettkampf einladen. Auch hier gilt. Nur wenn Du Lust hast machst Du mit, dies ist rein freiwillig. Du kannst die Q-Workouts jederzeit innerhalb des Novembers wiederholen und Dein Ergebnis verbessern.

### **Letzter Hinweis**

Wir geben uns natürlich die größte Mühe, dass alles möglichst reibungslos verläuft. Dennoch kann es zu Fehlern kommen oder es können sich irgendwelche Fehler im System offenbaren, die wir natürlich dann beseitigen werden. Wir bitten dies zu entschuldigen und sind dankbar für Deinen Hinweis.

### **3. Abschließende Worte**

Wir hoffen wir konnten Dir mit diesem Angebot eine Freude machen. Wir wollen Dich so gut es trainingstechnisch unterstützen und hoffen, dass du mit unserem Trainingsangebot gut durch die Schließzeit kommst. Wir freuen uns darauf, Dich ganz bald wieder in unseren heiligen Hallen begrüßen zu können. Pass auf dich auf und bleib gesund.

Liebe Grüße

Dein Enforce Team