

VIRTUELLE
INSELEXERZITIEN
14. BIS 19.03.2021

WENN WIR NICHT AUF
DIE INSEL KÖNNEN,
KOMMT DIE INSEL ZU
UNS! WIR HOLEN
UNSERE INSELZEIT
VIRTUELL INS
RUHRGEBIET UND IN
EURE HEIMATORTE!

www.djkessen.de



DJK Inselexerzitionen 2021

„DJK Insel-Team 2021“ - Auswertung des TeamFit-Wochenschatzes

Individuell gemeinsam verbunden Sport treiben - dieser Herausforderung mussten und durften wir uns bei unseren virtuellen Inselexerzitionen 2021 stellen! Auch wenn wir die gemeinsame Bewegungs- und Sportaktivität am Strand von Norderney sowie das ausgelassene Spielen und Lachen vor der Kulisse des Meeres sicherlich alle vermisst haben, so war mit Blick auf unseren Wochenschatz die virtuelle Insel auch körperlich bewegend!

Als „DJK Insel-Team 2021“ haben wir folgende erfasste Sporteinheiten auf unseren Inseln absolviert:

Laufen/Joggen	62,4 km
Rad fahren	181,22 km
Wandern	187,076 km
Koordination / Sonstige Workouts	1.748 Minuten = ca. 29 Stunden

Somit dürfen wir bestärkt das gute Gefühl aus den Inselexerzitionen 2021 mitnehmen: Auch die virtuelle Insel war für Geist, Seele und Körper bewegend und bereichernd!