

## Die Breitensportabteilung informiert:

Endlich ist es wieder soweit! Wir können wieder mit den Kursen starten! Der neue Kursplan ist fertig und ab Ende August / Anfang September geht's wieder los. Natürlich gibt es in Zeiten des Coronavirus einiges zu beachten. Wenn sich alle an die Hygienevorschriften halten, sollten wir alle wieder mit Freude Sport treiben können!

### Allgemeine Hygienevorschriften:

1. Ein wichtiger Begleiter im Alltag ist der **Mund-Nasen-Schutz**, der bitte auch **beim Betreten und Verlassen** des Mehrzweckraumes getragen wird.
2. Der **Eingang** ist über die **Stahltreppe** zu erreichen.
3. Der **Notausgang** dient vorerst ausschließlich als **Ausgang**.
4. Überall gilt die **Abstandsregel von 1,5m**.
5. Im **Eingangsbereich** steht ein **Händedesinfektionsspender** bereit, den bitte **jeder TN vor dem Betreten** benutzt.
6. Für alle Kurse gilt, nur mit **Anmeldung** über die vorhandenen **WhatsApp** Gruppen. Nähere Infos folgen auch über die Gruppen!
7. Wer sich **krank fühlt**, auch Kinder beim Kinderturnen, bleibt **Zuhause!**
8. Beim **Kinderturnen** bitten wir die **Eltern, draußen** zu warten, bitte den **Kindern einfache Sachen anziehen**, sodass sie sich alleine umziehen können.
9. Wer eine **eigene Matte** besitzt, bringt sie für den Kurs mit. Ansonsten wird ein **großes Duschtuch** mitgebracht, welches die **ganze Matte bedeckt**.
10. Der **Kursraum** wird in **einzelne Felder** eingeteilt, in dem sich die TN bewegen können.
11. Nach dem Kurs sind **Kleingeräte**, sprich Hanteln, Tubes, etc., von den TN zu **desinfizieren**. Tücher dafür sind vorhanden.
12. Um einen **überfüllten Raum** zu vermeiden, sind die **Kurse** im Moment für **50 Minuten** ausgelegt. Somit ist ausreichend Zeit, den Raum zu verlassen und zu betreten.
13. Die **Übungsleiter** sind für die Einhaltung der Regeln **verantwortlich**, wer sich nicht daran hält, kann von den Kursen ausgeschlossen werden!

Für Fragen und Anmeldungen bei den Übungsleitern oder bei Judith Pieper, 02971/908704 oder 0151/22784992 melden.

## Kursplan ab September 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		8.00 - 9.00 Uhr Fit in den Tag Nora		
				9.00 - 10.00 Uhr Spinning Gerhard
15.30 - 17.00 Uhr Mutter - Kind Turnen			14.30 - 15.30 Uhr Seniorengymnastik Cilli	15.30 - 16.15 Uhr Kinderturnen Emily & Jule
<b><u>TOT Oberhenneborn</u></b> 18.00 - 19.00 Uhr Seniorengymnastik 19.00 - 20.00 Uhr Damengymnastik Cilli				16.15 - 17.00 Uhr Kinderturnen Emily & Jule
18.00 - 18.45 Uhr WSG Nora	17.30 - 18.30 Uhr Spinning Gerhard			
18.45 - 19.30 Uhr WSG Judith	18.30 - 19.30 Uhr Step Judith	18.00 - 19.00 Uhr Spinning Judith	18.45 - 19.30 Uhr Faszien Yoga Hanne	
19.30 - 20.30 Uhr Spinning Judith	19.30 - 20.30 Uhr Spinning Martina		19.30 - 20.30 Uhr Damengymnastik Cilli	