

Gymnastikgruppen der TG Turnen

Unter Einhaltung der Corona-Verordnung des Kultusministeriums für Sportstätten sind die Sporthallen für den Breitensport wieder geöffnet.

Für die Teilnahme am Training bedeutet das:

- Maskenpflicht vor der Halle
- Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 m vor und in der Halle.
- Die Teilnehmer kommen fertig angezogen in Sportkleidung, die Umkleidekabinen sind geschlossen.
- Jeder Teilnehmer bringt seine eigene Matte mit.
- Die Teilnehmer werden gebeten, nur an den bisherigen Kursen teilzunehmen, da wir eine begrenzte Übungsfläche zur Verfügung haben.
- Teilnehmer, die Kontakt zu einer infizierten Person oder Anzeichen von Atemwegserkrankungen oder erhöhte Temperatur aufweisen, sind vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen.
- der **Zugang** zur Festhalle bei Trainingsbeginn erfolgt über den **Haupteingang** (Treppe), **nach** Trainingsende ist die Festhalle über den **seitlichen** Ausgang zu **verlassen**
- aufgrund der örtlichen Gegebenheiten soll eine maximale Teilnehmerzahl von 30 Personen in der Festhalle nicht überschritten werden
- Kontakte außerhalb der Trainings- und Übungszeiten sind auf ein Mindestmaß zu beschränken
- entsprechende Teilnehmerlisten gem. der o.g. Verordnung sind zu führen bzw. auszufüllen
- *(eigene Kugelschreiber mitbringen)*

Den Anweisungen der Übungsleiter ist zwingend Folge zu leisten.

Für die Fitness – und Aerobic Stunden gilt der folgende Plan:

Die Pilates Stunden finden nur vorüber gehend parallel zu den Zumba Stunden in der Festhalle statt.

Mo	19.30 Uhr - 20.15 Uhr	Body-Workout	FH	Ellen
Mo	20.30 Uhr – 21.45 Uhr	Aerobic	FH	Ellen
Di		Yogakurse nach Absprache mit		Michaela
Mi	09.00 Uhr – 10.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	FH	Michaela
Do	17.00 Uhr – 18.00 Uhr	Seniorengymnastik	FH	Helga
Do	18.00 Uhr – 19.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	FH	Maria
Do	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Pilates	FH	Margarete
Do	19.30 Uhr – 20.15 Uhr	Zumba	FH	Maria
Fr	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Fit mit Funktionsgymnastik	SHS	Bertram
IN BALANCE - Eintauchen in die Waldatmosphäre				
Mo	09.30 Uhr - 10.30 Uhr	Waldbaden	TR	Helga

Ski Fitness wird zu spontanem Langlauftraining im Freien

Mi	19.00 Uhr - 20.30 Uhr	Skigymnastik	TR	Andrea
Treffpunkt Ende Waldstraße		Anfänger Runde Trimm Dich Pfad + 7 km Waldstrecke		

Von langsamem bis schnellem Walken

FH = Festhalle

SHS = Sporthalle im Schulzentrum

TR = Trimmfpad am Ende der Waldstraße