



Ab Dienstag, den 08.06.21 starten viele Bewegungsangebote der Turngemeinde wieder vor Ort. **Es sind wichtige Corona-Regeln zu beachten.** Du findest diese im Anhang.

Wenn es Fragen zu den einzelnen Angeboten gibt, rufe bitte bei den entsprechenden Trainer/innen an. Die Teilnahme muss vorab geklärt werden. Ihre Kontaktdaten und alle Trainingszeiten findest du auf unserer Homepage im „Trainingsplan“.

Hier eine Übersicht der Angebote:

Was?	verantwortlich	startet ab	Trainingsort		Anmeldung kursifant
			gutes Wetter	schlechtes W.	
Abenteuerturnen	Lutz	10.06.		kleine Halle	
Aerobic/Step	Caro	14.06.		Spiegelsaal	✓
Aikido	Mark	08.06.		Dojo/Judo	
Akrobatik	Netta	08.06.	Wiese	Dojo/Judo	✓
Badminton	Kalidas	08.06.		große Halle	
Balance	Netta	11.06.	Wiese	online	✓
Dance4Fun	Silke	05.07.	Wiese	Spiegelsaal	
EasyStep	Mariette	09.06.		Spiegelsaal	
Eltern&Kind-Turn.	Di. - Netta	08.06.		große Halle	✓
	Do.vorm. - Netta	10.06.		kleine Halle	
	Sa. - Mariette	12.06.		große Halle	
ErlebniSTanz 55+	Angelika	10.06.	Wiese		
Fechten	Tobias	08.06.		kleine Halle	
Frühförderung	Carolyn	08.06.		Dojo/Judo	✓
Hockergymnastik	Netta	09.06.	Terrasse	Spiegelsaal	
Iaido	Christian	09.06.		kleine Halle	
Jazz-Gymnastik	Regine	14.06.	Wiese	kleine Halle	✓
Jazz-Dance	Regine	14.06.		kleine Halle	
Jumping Fitness	vorm. - Netta	10.06.		kleine Halle	✓
	abends - Caro	10.06.		kleine Halle	
Kundalini-Yoga	Sigi	11.06.	Wiese	---	
Kindertanz 6-8 J.	Freitags – Tara & Dorothea	11.06.	Wiese	Spiegelsaal	
Leichtathletik	Sonja	11.06.	H THC	H THC	
Pilates - montags	Netta	14.06.		große Halle	✓
Pilates – mittwo.	Netta		Wiese	online	✓
Purzelturnen– Mo.	Heidi	läuft		kleine Halle	
Purzelturnen -Di.	Heidi	läuft		große Halle	
Purzelturnen -Do.	Steffi	läuft		große Halle	
Rope Skipping -Di.	Caro	08.06.		kleine Halle	✓
Rope Skipping–Do.	Ilkim	10.06.		kleine Halle	✓
Rücken-Fit	Regine	10.06.	Wiese	½ große Halle	✓
Seniorengym	Netta	läuft	Terrasse	kleine Halle	
SchwitzFit	Netta	14.06.		große Halle	✓



Was?	verantwortlich	startet ab	Trainingsort		Anmeldung kursifant
			gutes Wetter	schlechtes W.	
Step – Fortgeschrittene	Netta		Terrasse	Spiegelsaal	✓
TBS - vormittags	Carolyn	08.06.		Dojo/Judo	✓
TBS - abends	Netta			Große Halle	
Turnen					
Jungen	Helen	10.06.		große Halle	
Mädchen, allgem.	klein - Daniela	läuft	Terrasse	kleine Halle	
Mädchen, allgem.	mittel - Angela	09.06.		kleine Halle	
Mädchen, allgem.	groß - Tatjana	09.06.		kleine Halle	
Mädchen, Wettka.	Netta	läuft		große Halle	
FörderKids	Jana	läuft	Terrasse	kleine Halle	
Kids Cup / SGW	Steffi	läuft	Hof	große Halle	
Wirbelsäulengym	Mi. Abend-Netta	09.06.		große Halle	✓
Wirbelsäulengym	Fr. Vorm. -Netta		Wiese	Dojo/Judo	✓
Wellness	Netta	08.06.	Terrasse	Spiegelsaal	✓

Sobald weiter Gruppen ihr Bewegungsangebot wieder aufnehmen, findet ihr es auf unserer Homepage.

Wir bieten weiterhin ein **Bewegungsangebot online:**

- Montags, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr – Fitnessgymnastik
- Mittwochs, 18.15 Uhr bis 18.45 Uhr – Power-Workout
- Mittwochs, 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr – Wirbelsäulengymnastik

Logge dich über unsere Homepage ein!

Regeln für Trainer/innen und Trainierende

- ab Juni 2021

Durch angepasste Regeln möchten wir unsere Verantwortung als Turngemeinde wahrnehmen und Euch auch während des Sports die Einhaltung der geforderten Abstands- und Hygieneregeln ermöglichen. Mit der konsequenten Anwendung des von uns erarbeiteten Regelwerks können alle Mitglieder dazu beitragen, das Ansteckungsrisiko beim Sport zu minimieren.

- Wir bitten alle Teilnehmer sich regelmäßig testen zu lassen.
- Zum ersten Training muss ein **Zettel mit Vor- und Nachname, Adresse und Telefonnummer** mitgebracht werden. Das ist eine Vorgabe des Gesundheitsamtes.
- Das Führen einer Teilnehmerliste ist unbedingt nötig.
- **Hände desinfizieren** vor Betreten des Gebäudes oder vor dem Training (Outdoor).
- **Nur bedingt Körperkontakt** im Training, möglichst Abstand halten (1,5 – 2m)
- **Bei Kontaktsportarten ist bei Partner-Übungen ein Atemschutz zu tragen.**



- Beim Betreten des Gebäudes **einen Mund- und Nasenschutz tragen** (nicht beim Sport, aber im Foyer, Fluren und beim Gang zur Toilette)
- **Laufwege** im Gebäude beachten (sind am Boden markiert).
- **Allgemeine Hygieneregeln** beachten: beim Händewaschen, beim Husten und Niesen, ...
- Im Gerätturnen müssen die Hände beim Gerätewechsel desinfiziert werden.
- **Gymnastikmatten müssen selbst mitgebracht werden.**
- **Am besten in Sportkleidung zur Halle kommen.** Die Umkleiden sind zwar bedingt geöffnet, die Sportbekleidung und Schuhe müssen mit in die Halle genommen werden. Die Duschen bleiben geschlossen.
- Es sind jeweils 2 Toiletten geöffnet, beim Betreten des WC-Bereiches auf Abstände achten und nur eine Person im Waschbecken-Bereich. Falls der Bereich genutzt wird bitte im Flur warten. Aus den Hallen nur 1 Person zum WC schicken!
- Es sind wieder alle Hallenbereiche mit Teilnehmer-Max.-Zahlen geöffnet. Die Trainer/innen sind verpflichtet auf die Einhaltung zu achten*.
- Da alle Hallen geöffnet sind, kann es in den Gängen eng werden – Maskenpflicht!
- am besten Kindergruppen geschlossen vor der Halle abholen und hinausführen.
(Trainer/in) Gegebenenfalls müssen wir Stunden auseinanderziehen und Wechselzeiten einbauen.
- Wo möglich einen **separaten Ausgang** nutzen (gr. Halle, Spiegelsaal).
- **Straßenschuhe vor der Sporthalle** ausziehen und **mit hineinnehmen.**
- In der Halle Hallenschuhe, Schlappchen oder Stoppersocken tragen, barfuß ist auch erlaubt.
- Da wir möglichst **alle Türen, Fenster geöffnet** halten wollen*, kann es in der Halle kühler sein. Dieses bei der Bekleidung beachten (Zwiebeltechnik) – das gilt für alle Trainingsstätten - * Minimum: Stoßlüftung alle 20 Minuten für mind. 10 Minuten!
- Nach dem Training bitte zügig die Halle verlassen und Platz für die nächste Gruppe machen.
- **Wartende Begleitpersonen dürfen nicht in das Gebäude.**
- Klönschnack mit Abstand im Hof, nicht im Gebäude!
- Risikogruppen und chronisch Kranke sollen bei Unsicherheit ihren Arzt befragen.
- Die Teilnahme liegt in der eigenen Verantwortung.
- Die Vorgaben können jeder Zeit von unserem Hausmeister oder einem Vorstandsmitglied geprüft werden. Wird sich nicht an die Regeln gehalten, behalten wir es uns vor Trainingsgruppen zu schließen. Halten sich einzelne Teilnehmende nicht an die Regeln, darf der Verantwortliche (Trainer/in) sie aus dem Training/der Halle verweisen. Wir hoffen, dass dieses nicht nötig sein wird.

Personen mit Erkältungsanzeichen dürfen nicht am Sport teilnehmen!