

Wirbelsäulen-Gymnastik



Wir starten wieder mit unserer regulären WS-Gymnastik!

Aufgrund der aktuellen Temperaturen haben wir uns dafür entschieden, zunächst mit **einer Gruppenstunde** am Freitag zu starten. Wenn sich herausstellt, dass die Teilnehmerzahlen hoch genug sind, werden wir sobald wie möglich wieder auf die beiden Gruppenzeiten wechseln.

Die ersten Übungsstunden nach den Ferien:

- Gruppe 1+2 am Freitag, **14.08.2020 – 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr** – Turnhalle Grundschule Neesen
- Gruppe 1+2 am Freitag, **21.08.2020 – 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr** – Turnhalle Grundschule Neesen

Bitte beachtet:

- Es werden Anwesenheitslisten vorbereitet und zur Unterschrift der TeilnehmerInnen ausgelegt, um eine Rückverfolgung möglicher Infektionsketten zu ermöglichen. Eine Teilnahme an den Übungsstunden ist nicht möglich bei Erkältungssymptomen, Fieber oder Kontakt zu infizierten Personen innerhalb der letzten 14 Tage.
- Aktuell dürfen wir die Umkleide-, Wasch- und Duschräume nicht benutzen. Bitte kommt daher schon in Sportkleidung zur Halle. Turnschuhe werden bitte im Flur vor dem Eingang zur Halle angezogen.
- Sowohl beim Gang zur Halle, insbesondere im Flur, beim Eintragen in die Anwesenheitsliste und natürlich auch beim Sport sowie beim Verlassen der Halle ist unbedingt auf den Abstand zu achten. Bis zur Matte und auf dem Rückweg aus der Halle bitten wir darum, eine Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen – Denkt an euch und die anderen Teilnehmer!
- Beim Eintritt und Verlassen der Halle bitte die Hände desinfizieren (Desinfektionsmittel steht bereit) oder gründlich die Hände waschen. Die Toiletten inkl. Waschbecken dürfen im Gegensatz zu den Umkleiden genutzt werden.
- Karin wird euch während des Sportes Plätze in der Halle zuweisen, an denen ihr die Gymnastik durchführt – bitte beachtet diese Anweisungen.
- Vor, während und nach den Übungsstunden wird die Halle regelmäßig gelüftet. Beachtet dies bitte insbesondere an kühleren (☺) Tagen und wählt entsprechende Sportkleidung aus.
- Sofern vorhanden könnt ihr gerne eine eigene Turnmatte mit in die Halle bringen. Ansonsten stehen auch die Matten des Vereins wie gewohnt zur Verfügung. Bitte bringt dann aber ein großes Handtuch mit, das die komplette Matte bedeckt (190 * 80cm).
- Zum desinfizieren der Sportgeräte wird Karin ggfs. auffordern.

Bei Fragen oder Problemen wendet euch wie gewohnt an die Übungsleiterin Karin Marzusch, Tel. 0173/5391798 oder die teilnehmenden Vorstandsmitglieder Alex Pearson 0571/58243 bzw. Petra Hämmerling 0571/71808.

Und jetzt wünschen wir allen wieder viel Spaß bei der Wirbelsäulengymnastik. Und vor allen Dingen: bleibt gesund.

Ich hoffe, wir sehen uns in der Halle.

Viele Grüße

Alex Pearson