

Sonderplan Fit & Gesund - Sommerferien -

Gültig von 06.07.2020 bis 14.08.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	08:30 - 09:30 Uhr Schongymnastik Halle 5		08:30 - 09:30 Uhr Gymnastik Senioren Halle 4	
09:30 - 10:30 Uhr Fit im Alltag Halle 5	09:00 - 10:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus			
10:00 - 11:00 Uhr Bauch Beine Po Halle 4	09:45 - 10:45 Uhr Gymnastik & Entspannung Halle 5	09:30 - 10:30 Uhr Nordic Walking Haupteingang	10:00 - 11:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 4	10:00 - 11:00 Uhr Pilates Halle 5
	10:00 - 11:30 Uhr Hatha Yoga* Halle 4			
17:30 - 19:00 Uhr Indoor Cycling* Halle 4	17:45 - 18:45 Uhr Indoor Cycling* Halle 4	17:00 - 18:00 Uhr Tabata + Bauch Halle 4	16:45 - 17:45 Uhr Fit im Alltag 55+ Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Functional BBP Halle 3
17:45 - 18:45 Uhr Golden Ager Gymnastik Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Zumba® neben Tennishalle	17:30 - 18:30 Uhr Funktionelle Gymnastik Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Power Workout Halle 5	18:15 - 19:15 Uhr Zumba® Halle 5
18:15 - 19:15 Uhr Bauch weg Halle 3	18:00 - 19:00 Uhr Lauftreff Zeughaus	17:30 - 18:30 Uhr Herzsport neben Kita	18:30 - 19:30 Uhr Walking Zeughaus	19:30 - 20:30 Uhr Indoor Cycling* Halle 4
19:00 - 20:00 Uhr Power Pilates Halle 2	18:00 - 19:00 Uhr Walking Zeughaus	18:45 - 19:45 Uhr Herzsport neben Kita	19:00 - 20:15 Uhr Rücken Yoga* neben Kita ab 16.07.	
19:00 - 20:00 Uhr PumpUp Halle 5	18:00 - 19:00 Uhr Nordic Walking Zeughaus	18:45 - 19:45 Uhr Indoor Cycling* Halle 4		
19:15 - 20:15 Uhr Bodyshape Halle 4	18:45 - 19:45 Uhr Pilates (Einsteiger) Halle 5	20:00 - 21:30 Uhr Basketball Halle 3		
19:30 - 20:30 Uhr Wirbelsäulenfitness Halle 3	20:00 - 21:00 Uhr Hatha Yoga* Halle 4			= Outdoor Angebot
20:30 - 21:30 Uhr Power Fitness Halle 4				Schnuppern ohne Anmeldung bis zu 3x möglich
				= Angebot für Senioren
				* = monatlicher Zusatzbeitrag von 5,00 €
	Halle 3 = Maximal 30 Teilnehmer	Halle 4 = Maximal 27 Teilnehmer	Halle 5 = Maximal 16 Teilnehmer	



Corona 1X1 für Fit & Gesund 2.0

Die Sportangebote haben eine begrenzte Teilnehmerzahl. (siehe Kursplan)

Vorbereitung

- Bitte in Sportkleidung kommen.
- Wenn möglich eine eigene Matte und einen Stift mitnehmen.
- Bitte so wenige Sachen wie möglich dabei haben.
- Bei Erkältungssymptomen bitte unbedingt zuhause bleiben.

Im Sportzentrum

- Abstand halten. (Mindestabstand 1,5m)
- Mund- und Nasenschutz tragen. (außerhalb der sportlichen Aktivität)
- Einbahnstraßen und Beschilderungen bitte folgen.
- Die Hallen 1+2+3+4 sind über den Haupteingang zu erreichen.
- Halle 5 und **Jugendraum** ist über den Innenhof an der Tennishalle zu erreichen.
- Umkleiden und Duschen sind geschlossen.
- Bitte max. 5 Minuten vor Stundenbeginn erscheinen.

Vor der Halle/dem Sport

- Schuhe bitte vor der Halle ausziehen, mitnehmen und Hallenschuhe im zugewiesenen Platz anziehen.
- Hände am Eingang desinfizieren.
- Es ist zwingend erforderlich sich in die Teilnehmerliste **gut leserlich** einzutragen. Wenn möglich, bitte einen eigenen Stift nutzen.
- In Halle 4 wird jedem Teilnehmer für die Sportstunde ein Quadrat zugewiesen. Die Nummer auf der Teilnehmerliste entspricht der Quadratnummer– (Beispiel 1. Teilnehmer auf der Liste geht in Quadrat 1)
- **Desinfektionsflasche** und Materialien für die Sportstunde mitnehmen.

Während des Sports

- Mund- und Nasenschutz kann am Platz abgenommen werden.
- Bitte den Platz nicht verlassen.
- Abstandsregelungen bitte einhalten.
- Ein Tausch der Materialien ist nicht möglich.

Nach dem Sport

- Geräte nach Anleitung des Übungsleiters desinfizieren und am Platz liegen lassen.
- Mund- und Nasenschutz aufsetzen.
- Raum gemäß Nummerierung nacheinander mit Abstand durch den gekennzeichneten Ausgang verlassen und **Desinfektionsflasche abgeben**.
- Schuhe am Ausgang wechseln.
- Sportzentrum zügig verlassen.

Stand: 17.06.2020