



Liebe Aktive in der Turn- & Gymnastiksparte,

wir vermissen Euch und freuen uns, dass wir – wenn auch eingeschränkt – wieder gemeinsam Sport treiben können. Aufgrund der derzeitigen Situation haben wir unser Sportangebot angepasst und müssen folgende Vorschriften einhalten:

1. Alle Angebote finden bis auf Weiteres nur draußen statt. Aktuelle Zeiten und Orte könnt ihr dem beiliegenden Plan entnehmen.
2. Die Gruppengröße soll maximal 10 Personen betragen. Meldet euch unbedingt beim Trainer/Übungsleiter an. Es soll nur in festen Gruppen trainiert werden.
3. Keine Fahrgemeinschaften, auch keine Gespräche auf dem Parkplatz
4. Bitte max. 5 Minuten vor Beginn erscheinen, besser noch: genau pünktlich & anschließend das Gelände sofort verlassen
5. Komm nur, wenn du wirklich angemeldet bist
6. Bring deine eigene Matte (wenn vorhanden) und ein großes Handtuch mit
7. Komm in Sportbekleidung, da Duschen und Umkleiden nicht genutzt werden dürfen (außer WC natürlich)
8. Halte mind. 2 Meter Abstand zu anderen Personen – ein freundliches Lachen zur Begrüßung reicht 😊
9. Desinfektionsmittel steht bereit und muss genutzt werden
10. Selbstverständlich: Nur, wer frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf teilnehmen

Es kann jederzeit zu Kontrollen kommen – Bei Verstößen muss der ganze Verein den Sportbetrieb ggf. wieder einstellen. Daher werden wir nicht müde, auf die Regeln aufmerksam zu machen. Außerdem muss dokumentiert werden, wer, wann, wo trainiert, damit wir dem Gesundheitsamt bei einem Corona-Fall Auskunft über Kontakte geben können.

Sonderinfos zum Bereich Kinderturnen/Kindertanzen:

Noch können wir nicht in die Halle, sodass es noch nicht losgehen kann. Aufgrund der Empfehlung der Deutschen Turnerjugend können wir leider auch bei Hallenöffnung vorerst folgende altersspezifische Angebote nicht anbieten:

- Kleinkinderturnen/-tanzen bei Anett (dienstags), bei Gisela (dienstags) und bei Rosa (mittwochs & donnerstags)
- Kinderturnen/-tanzen bei Ella (dienstags) und bei Torsten & Melina (donnerstags)^

Hier müssen wir also voraussichtlich noch länger auf ein Wiedersehen warten.

Kinder, die Gerättturnen/Tanzen im Wettkampf-/Auftrittsmodus betreiben, können laut Turnerjugend als erstes wieder trainieren, da man hier am ehesten davon ausgeht, dass Regeln eingehalten werden und Disziplin vorhanden ist.

Telefonnummer der Übungsleiter/Trainer für eure Anmeldung:

Gruppe 70+:	Hanna Sander	0176 60010958
Jumping (montags):	Tomke Birk	0177 6285089
Fit forever:	Christine Schaper	0172 9987774
Wirbelsäulengymnastik:	Rebecca Fließ-Blaume	0152 53846547
Hip Hop:	Kim Hansing	0176 34506133
Turnen Fortgeschritten:	Annika Tadge	0177 9612389
Alles andere:	Ilka Tscherbner	0178 6098792

Alle anderen Angebote können wir leider aktuell noch nicht anbieten. Lasst uns alle flexibel bleiben, damit wir zumindest ein bisschen Sport machen können! 😊



Übersicht über die Angebote der Turnsparte ab 11.05.2020

Montag	Stuhlgymnastik	Rosi	09.00 - 10.00	findet vorerst nicht statt - wer mag, kommt zur Gruppe 70+ dazu
Montag	70+	Hanna	17.00 - 17.45	befestigte Fläche vor dem Hexenhaus Sülbeck
Montag	NEU: Easy-Workout	Ilka	18.00 - 18.45	Fußballplatz Sülbeck
Montag	Jumping	Tomke	19.00 - 19.45	Wiese hinter dem Sporthaus Sülbeck
Montag	Nordic Walking	Frauke	19.00 - 20.00	findet vorerst nicht statt, da Sport nur auf Sportanlagen gestattet ist
Dienstag	Nordic Walking	Frauke	08.00 - 09.00	findet vorerst nicht statt, da Sport nur auf Sportanlagen gestattet ist
Dienstag	Tanzmause KiGa	Anett	14.30 - 15.15	findet vorerst nicht statt - auch bei Hallenöffnung nicht
Dienstag	Kinderturnen KiGa	Gisela	15.30 - 17.00	findet vorerst nicht statt - auch bei Hallenöffnung nicht
Dienstag	Kindertanzen Grundschule	Ella	16.30 - 17.15	findet vorerst nicht statt - auch bei Hallenöffnung nicht
Dienstag	Nordic Walking	Joachim	17.30 - 18.45	findet vorerst nicht statt, da Sport nur auf Sportanlagen gestattet ist
Dienstag	Beckenboden	Heike	17.30 - 18.45	findet erst wieder statt, wenn die Halle geöffnet wird
Dienstag	Fit Forever	Christine	18.45 - 19.45	Aktivhöhe in Liekweg
Dienstag	Bodystyling -> Intensiv Workout	Ilka	17.00 - 17.45	Fußballplatz Sülbeck
Dienstag	Yoga	Ilka	18.00 - 18.45	Fußballplatz Sülbeck
Dienstag	Faszientraining	Ute	19.00 - 20.00	findet erst wieder statt, wenn die Halle geöffnet wird
Mittwoch	Wirbelsäulengymnastik	Petra	09.30 - 10.30	findet erst wieder statt, wenn die Halle geöffnet wird
Mittwoch	Kinderturnen KiGa	Rosa	16.00 - 17.00	findet vorerst nicht statt - auch bei Hallenöffnung nicht
Mittwoch	Kinderturnen Grundschule	Melina & Torsten	17.00 - 18.00	findet vorerst nicht statt - auch bei Hallenöffnung nicht
Mittwoch	Gerätturnen Fortgeschritten	Annika	18.00 - 19.00	2-wöchig , Wiese oberhalb des Sportplatzes Liekweg
Mittwoch	FiftyFit Herren	Ilka	18.00 - 18.45	Fußballplatz Sülbeck
Mittwoch	Jumping	Ilka	19.00 - 19.45	Wiese hinter dem Sporthaus Sülbeck
Mittwoch	Wirbelsäulengymnastik	Rebecca	19.30 - 20.30	Wiese oberhalb des Sportplatzes Liekweg
Donnerstag	Nordic Walking	Frauke	08.00 -19.00	findet vorerst nicht statt, da Sport nur auf Sportanlagen gestattet ist
Donnerstag	Eltern-Kind-Turnen	Rosa	16.00 - 17.00	findet vorerst nicht statt - auch bei Hallenöffnung nicht
Donnerstag	Kinderturnen KiGa	Rosa	17.00 - 18.00	findet vorerst nicht statt - auch bei Hallenöffnung nicht
Donnerstag	Zumba	Ilka	17.00 - 17.45	Gruppe wird geteilt - Fußballplatz Sülbeck
Donnerstag	Zumba	Ilka	18.00 - 18.45	Gruppe wird geteilt - Fußballplatz Sülbeck
Donnerstag	Damengymnastik 50+	Tatjana	19.00 - 20.00	findet vorerst nicht statt - wer mag, kommt zum Easy-Workout montags
Freitag	Hip Hop 8-11 J.	Kim	15.00 - 15.45	Fußballplatz Sülbeck
Freitag	Hip Hop ab 12 J.	Kim	16.00 - 16.45	Fußballplatz Sülbeck

Info an die Übungsleiter:

Nach jedem Angebot ist die ausgefüllte Teilnehmerliste unmittelbar per Foto an Joachim Warnecke zu schicken: 0172 5115755. Die Vordrucke dafür erhaltet ihr von uns. Bitte die Listen vorerst nicht wegschmeißen.

Fragen und Anregungen gerne an uns – wir freuen uns, dass wir wieder loslegen können!
Ilka & Annika

Ilka Tscherbner
Annika Tadge

0178 6098792
0177 9612389

ilka.tscherbner@t-online.de
annika.tadge@hotmail.de