



Liebe Teilnehmer unserer Gymnastikstunden,

zusätzlich zu den Stunden von Gerlinde können wir voraussichtlich ab 1.10.2020 wieder folgende Stunden anbieten:

Montag 19:00-19:45 Uhr Body-Styling mit Doris (große Halle West)

Montag 20:15-21:00 Uhr allgemeiner Sport Ü50 mit Inge (große Halle West)

Mittwoch 18:00-18:45 Uhr Zumba mit Eva (Gymnastikhalle West)

Mittwoch 18:30- 19:30 Uhr Frauengymnastik mit Petra (Hochbrück)

Mittwoch 19:15-20:00 BodyFit mit Julia (große Halle West)

Donnerstag 17:15 -18:45 Gesundheitssport mit Steffi (große Halle West)

Freitag 17:30-18:15 Uhr Zumba mit Bettina (Gymnastikhalle West)

Freitag 18:45 -19:30 Uhr Zumba mit Bettina (Gymnastikhalle West)

Samstag 9:30 Uhr Walken mit Bettina (Treffpunkt vor dem WHG)

Wir dürfen die Halle in Hochbrück, sowie die große Halle in West aktuell nur mit 9 Personen +1 Trainer gleichzeitig belegen, für die Gymnastikhalle sind es ungefähr 6+1 Trainer.

Außerdem müssen wir zwischen zwei Gruppen 30 Minuten lüften sowie eventuell benutzte Geräte reinigen.

Deshalb ändert sich für manche Gruppen ihre gewohnte Uhrzeit.

Außerdem ist es voraussichtlich nicht möglich, dass jeder Teilnehmer der Gymnastikstunden jede Woche an Training teilnehmen kann. Wenn der Bedarf die erlaubte Maximalzahl übersteigt, behalten wir uns vor, die Gruppen zu teilen und im zweiwöchigen Rhythmus anzubieten.

Außerdem möchten wir darauf hinweisen, dass ein Besuch von mehreren Gymnastikstunden pro Woche aktuell aufgrund der maximalen Gruppengrößen nicht möglich ist. Falls Sie also bisher zwei oder mehr unserer Gymnastikangebote besucht haben, überlegen Sie sich bitte, an welchem Sie teilnehmen möchten.

Wir hoffen, dass mit den nächsten Lockerungen diese Maßnahmen nicht mehr nötig sind.

An folgende Hygieneregeln müssen wir uns halten:

Im gesamten Gebäude besteht bis zum Trainingsbeginn Maskenpflicht.

Beim Gang auf die Toilette besteht ebenfalls Maskenpflicht.

Wir bitten Sie, sich vor Trainingsbeginn die Hände zu waschen oder zu desinfizieren

Sie müssen bitte bereits umgezogen zum Training erscheinen. Eine Nutzung der Umkleiden ist nicht möglich, ebenso wie das Duschen. Lediglich das Ablegen der Jacke, sowie der Wechsel von Schuhen ist möglich.

Eine Teilnahme am Training ist nur bei guter gesundheitlicher Konstitution möglich (keine Erkältungssymptome)

Aufgrund der begrenzten Kapazität ist eine Anmeldung für die einzelnen Gruppen dringend erforderlich.

Bitte melden Sie sich bis 20.09.2020 entweder bei der Abteilungsleitung (turnen-al@vfr-garching.de) oder der jeweiligen Trainerin an.

In der darauffolgenden Woche erhalten Sie dann eine Information, ob das Training jede Woche stattfindet, oder im zweiwöchigen Rhythmus (für diesen Fall bitten wir um Information, mit wem Sie eventuell gemeinsam trainieren möchten)

Die Gymnastikstunde mit Peter in der Einfachhalle des WHG kann aktuell noch nicht stattfinden, weil die Halle noch nicht für den Vereinsbetrieb freigegeben ist (voraussichtlich erfolgt die Freigabe nach den Herbstferien)

Mit sportlichen Grüßen,

Martina Müller

Abteilungsleitung Turnen

VfR Garching