

FITNESSPROGRAMM

Winter 2020/21

MO	18:00 – 19:30	Gesundheitsgymnastik (50+) körperliche und geistige Fitness (alle 14 Tage) Beginn: 19.10., Ansprechpartner: Karl Redl
	19:30 – 21:00	Fußball Allgemein Beginn: 19.10., Preis: € 2,- pro Einheit <u>oder</u> einmalig € 20,-
DI	18:30 – 20:00	Pilates Beginn: 20.10., Coach: Romy Pregonzer (Tel.: 0650 / 34 34 651) Preis: 10er Block à € 50,- (ab 8 Personen) Mitzubringen: Unterlagsmatte, Pilatesball (wenn vorhanden)
MI	18:00 – 19:30	Fußball ab 45 Beginn: 21.10., Preis: € 2,- pro Einheit <u>oder</u> einmalig € 20,-
FR	19:00 – 20:00	Rhythmische Gymnastik (Konditionstraining für Damen und Herren) Beginn: 16.10., Coach: Julia Grimm Preis: € 50,- (ab 8 Personen, 16.10.2020 – 01.02.2021)
	20:00 – 21:00	Freeletics (intensives Konditionstraining für Damen und Herren) Beginn: 16.10., Coach: Julia Grimm Preis: € 50,- (ab 8 Personen, 16.10.2020 – 01.02.2021)

Das gesamte Kinderprogramm findet aufgrund der aktuellen Covid-19-Situation nicht statt.

Covid-19 / Corona-Virus

Es wurde ein COVID-19-Präventionskonzept ausgearbeitet, um eine datenschutzkonforme Nachvollziehbarkeit von Kontakten im Rahmen der Trainingseinheiten sicherstellen zu können.

Auf folgende Punkte wird höchstmöglich geachtet und müssen eingehalten werden:

- Personen, welche Symptome aufweisen oder sich krank fühlen, dürfen am Sportbetrieb nicht teilnehmen.
- Um bei einem Auftreten eines Infektionsfalls die Kontaktkette nachvollziehen zu können und die Einhaltung der Abstandsregeln zu vereinfachen, bedienen wir uns folgender Maßnahmen:
 - überschaubare Gruppengrößen
 - Dokumentation der Teilnehmer
- Es wird streng auf regelmäßiges Lüften und Desinfizieren geachtet

Auf die zukünftige Covid-19-Entwicklung und etwaige Änderungen seitens der Bundesregierung bzw. der Behördenseite wird während der gesamten Dauer dieses Programms umgehend und situationsbezogen reagiert.

INFOS

Anmeldung direkt beim ersten Kurstermin. Infos bei Sektionsleiter Philipp Redl (0664 / 1618009).

Das gesamte Programm findet, sofern nicht anders angeführt, in der Turnhalle der Volksschule St. Martin statt. Für die Benutzung der Turnhalle wird seitens der Gemeinde St. Martin eine Benutzungsgebühr eingehoben, welche in den eingehobenen Gebühren bereits inkludiert ist.

Beginn des Wintertrainings: Fr, 16.10.2020

Geplantes Ende des WT: Fr, 26.03.2021

Keine Hallennutzung:

Nationalfeiertag: 26.10.2020

Allerheiligen: 01.11.2020

Mariä Empfängnis: 08.12.2020

Weihnachtspause: 24.12.2020 - 06.01.2021 (Weihnachtsferien sind von 24.12.2020 – 06.01.2021)

Semesterferien: 01.02.2021 – 06.02.2021

Osterferien: 27.03.2021 – 05.04.2021