

SKG
Jedermann-Gymnastik
auch
in den Sommerferien. Immer
mittwochs bieten wir eine
Sportstunde an. Beginn um 19:00

Wer zum 1.Mal kommt oder wiederkommt, bitte bei mir anmelden.

Bis zum Wiedersehen oder -hören verbleibe ich

mit freundlichen Grüßen

Hans-Peter Seiler

Telefon 0711 486810 oder E-Mail: hans-peterseiler@web.de

Wir empfehlen weiterhin das Abstandsgebot und die Einhaltung der **Hygienemaßnahmen**:

- Möglichkeiten zum Hände waschen mit Seife und Einmalhandtüchern sind vorhanden oder die Hände werden vor Sportbeginn desinfiziert. **Desinfektionsmittel bitte mitbringen.**
- Alle angefassten Sportgeräte sind vor und nach der Benutzung zu desinfizieren und zwar von jedem selbst.
- Matten möchten wir möglichst nicht bereitstellen und wenn sie benutzt werden soll jede Sportlerin/ jeder Sportler seine **eigene Matte oder Hand-Tuch/ Decke** darauflegen.
- Wir kommen bereits in Sportkleidung. Umkleieräume dürfen nur ausnahmsweise benutzt werden. Dann mindestens 1,50 Meter Abstand einhalten. Nur 3 nutzen den Raum gleichzeitig.
- Wir duschen zu Hause! Ausnahmsweise dürfen die Duschräume nur von 1 Person und einzeln und nacheinander benutzt werden.
- Bitte 1,50 Meter Abstand einhalten.
- Auf Umarmungen und Hände schütteln verzichten wir.
- In der Halle benötigt jede Sportlerin, jeder Sportler ausreichend Platz, sodass der Abstand von mindestens 1,50 Meter in alle Richtungen immer eingehalten werden kann.
- Maximal dürfen 20 Personen in der Halle sein.
- **Auf Gruppensport oder gemeinschaftliche Übungen verzichten wir. Kein „warmlaufen“!**
- Jeder Sportler/ jede Sportlerin trägt sich bitte in eine Liste mit Namen und Telefonnummer und ggf. E-Mail-Adresse ein um erreichbar zu sein, wenn es zu einer Infektion käme.
- Die Halle ist vor, während und nach dem Sport gründlich zu lüften.
- **Zum Sport kommt nur, wer gesund ist; also keine Krankheitssymptome hat**, nicht mit Infizierten zusammen war und nicht aus einem Risikogebiet innerhalb der letzten 14 Tage heimgekehrt ist.

Für die Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln sind unser Sportlehrer Ben und die Abteilungsleitung und jederTeilnehmende verantwortlich.

(Sommerferienturnen22)