



## ***Damit wir beim gemeinsamen Sport gesund bleiben***

### **Informationen zum Übungsbetrieb nach den Sommerferien**

Liebe ASV Mitglieder,  
nach den Sommerferien wollen wir **beim Erwachsenen Sport** mit Einschränkungen wieder zum möglichst normalen Übungsbetrieb über gehen:

#### **Allgemeine Regeln für den Übungsbetrieb**

Nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen am Training teil. Andernfalls ist eine Teilnahme nicht möglich. Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen.

Abstand halten!!!

Jegliche Körperkontakte, z. B bei der Begrüßung müssen unterbleiben.

#### **Benutzung der Umkleieräume**

Wenn ihr die Umkleieräume benutzen wollt, geschieht dies auf Eure eigene Gefahr, da wir die Umkleieräume vorher nicht desinfizieren können. Auch in den Umkleieräumen ist Nasen-Mundschutz zu tragen. Der Nasen-Mundschutz ist so lange zu tragen bis der zugewiesene Platz in der Turnhalle eingenommen wurde. Der jeweils gesetzlich vorgegebene Mindestabstand (derzeit 1,5 m) ist in den Umkleieräumen immer einzuhalten.

Wir empfehlen wenn möglich die Umkleieräume nicht zu benutzen und gleich mit Turnkleidung in die Halle zu kommen.

#### **Benutzung der Duschen**

Wenn ihr die Duschen benutzen wollt, geschieht dies auf Eure eigene Gefahr, da wir die Duschräume vorher nicht desinfizieren können. Wenn Duschräume von Übungsteilnehmer benutzt werden, dürfen maximal nur zwei Personen im Duschaum sein. Die Fenster der Duschräume sollten dabei geöffnet sein.

#### **Turnmatten**

Turnmatten für Gymnastik bringt ihr bitte selbst mit. Im Notfall können wir im Einzelfall mal eine Turnmatte desinfizieren.

#### **Sportgeräte**

Die Übungsleiter reinigen und desinfizieren sämtliche für Euch bereitgestellten Sportgeräte. Materialien, die nicht desinfiziert werden können, werden nicht genutzt.

Geräteräume sollten nur vom Übungsleiter betreten werden.

Der Aufbau der Turn- und Sportgeräte wird vom ÜL organisiert. Dieser sollte mit möglichst wenigen Personen vorgenommen werden. Vorher Hände desinfizieren. !!!

#### **Während der Übungseinheit**

Abstand halten !!!

#### **Nach der Trainingseinheit**

Alle Teilnehmenden verlassen die Turnhalle unmittelbar nach Ende der Sporeinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.

## Übungsgruppen und Zeiten

Gruppe /ÜL	Ort	Tag /Uhrzeit
<b>Rückenfit / Melina Form Gruppe 1</b> Maximale Teilnehmerzahl 9 +1 ÜL	Turnhalle Theodor Heuss Schule Broichmühlenstraße	Dienstags 18:00 Uhr bis 18:55 Uhr
<b>Rückenfit / Melina Form Gruppe 2</b> Maximale Teilnehmerzahl 9 +1 ÜL	Turnhalle Theodor Heuss Schule Broichmühlenstraße	Dienstags 19:05 bis 20:00 Uhr

Aufgrund der Hallengröße in der Turnhalle Broichmühlenstraße ist nur eine maximale Teilnehmerzahl von 9 + 1 ÜL möglich. Voranmeldung für Gruppe 1 oder 2 notwendig.

Gruppe /ÜL	Ort	Tag /Uhrzeit
<b>Gymnastik für Damen / Angelika Gölden</b>	Turnhalle Grundschule Mödrath, Albertus Magnus Straße	Dienstags 19:00 Uhr bis 19:55 Uhr
<b>Fitness für Damen / Angelika Gölden</b>	Turnhalle Grundschule Mödrath, Albertus Magnus Straße	Dienstags 20:05 bis 21:00 Uhr

Gruppe /ÜL	Ort	Tag /Uhrzeit
<b>Volleyball / Thomas Kick</b>	Alte 3- fach Turnhalle Gymnasium Kerpen	Dienstags 20:00 Uhr bis 22 Uhr
<b>Volleyball / Thomas Kick</b>	Neue 3- fach Turnhalle Gymnasium Kerpen	Freitags (auf interne Absprache) 16:30 Uhr bis 18 Uhr

Gruppe /ÜL	Ort	Tag /Uhrzeit
<b>Pilates / Melina Form</b>	Evangelische Grundschule, Kölner Straße	Donnerstags 17:30 Uhr bis 18:25 Uhr
<b>Faszientraining / Melina Form</b>	Evangelische Grundschule, Kölner Straße	Donnerstags 18:35 Uhr bis 19:30 Uhr

<b>Fitness Damen / Angelika Gölden</b> Maximale Teilnehmerzahl 9 +1 ÜL	Turnhalle Theodor Heuss Schule Broichmühlenstraße	Donnerstags 20:05 bis 21:00 Uhr
---	--	------------------------------------

Aufgrund der Hallengröße in der Turnhalle Broichmühlenstraße ist nur eine maximale Teilnehmerzahl von 9 + 1 ÜL möglich. **Voranmeldung?**

Gruppe /ÜL	Ort	Tag /Uhrzeit
<b>Fitness für Herren / Angelika Gölden</b>	Turnhalle Grundschule Mödrath, Albertus Magnus Straße	Donnerstags 19:10 Uhr bis 19:55 Uhr
<b>Ballspiele Herren (Volleyball) / Johann Peter Nothhelfer</b>	Turnhalle Grundschule Mödrath, Albertus Magnus Straße	Donnerstags 20:05 bis 21:00 Uhr

Vorstand ASV Kerpen e.V.