



Liebe Teilnehmer der Stunden von Gerlinde,

wir freuen uns, euch folgende Trainingszeiten anbieten zu können:

Dienstag, 16-16:45 Uhr Rückengymnastik (große Halle West)

Dienstag, 17:45 -18:45 Step-Aerobic (Hochbrück)

Dienstag, 19:45 -20:45 Step-Aerobic (Gymnastikhalle West)

Mittwoch, 19:15-20:15 Pilates (Gymnastikhalle West)

Die aktuellen Vorgaben der Stadt Garching beinhalten eine maximale Gruppengröße von 10 Personen inklusive Trainer für die Einfachturnhallen, sowie ungefähr 6 + Trainer für die Gymnastikhalle

Deshalb ist eine Anmeldung bei Gerlinde für die Stunden unbedingt notwendig.

Bitte schreibt eine E-Mail an Turnen-AI@vfr-garching.de mit folgendem Inhalt:

Name

Welche Stunde soll besucht werden

Telefonnummer/Handynummer zur Kontaktaufnahme

Wenn der Bedarf die Maximalzahlen übersteigt, behalten wir uns vor, die Gruppe zu teilen und im zweiwöchigen Rhythmus anzubieten.

Die Zeitverschiebungen der Stunden sind auf die notwendigen Lüftungspausen zwischen den einzelnen Gruppen zurückzuführen.

Bitte beachtet, dass pünktliches Erscheinen zur Stunde unbedingt notwendig ist. Wir müssen die Halle während der Stunde verschlossen halten, um den Aufenthalt von mehr als der erlaubten Anzahl an Personen im Gebäude zu verhindern.

Grundsätzlich ist eine Teilnahme am Training nur bei guter gesundheitlicher Konstitution möglich (keine Erkältungssymptome).

Zu den gültigen Hygienevorschriften:

Maskenpflicht beim Betreten und Verlassen des Gebäudes, erst am eigenen Trainingsort darf sie abgenommen werden.

Maskenpflicht beim Gang auf die Toilette

Bitte bringen Sie, soweit möglich, Ihre eigene Gymnastikmatte mit (bei Step-Aerobic nicht nötig)

Eine Nutzung der Umkleiden und Duschen ist nicht möglich, bitte erscheinen Sie bereits umgezogen zum Training

Bitte achten Sie auf ausreichend Abstand zu den anderen Teilnehmern der Stunde, sowohl während des Trainings, als auch davor und danach.

Bitte vermeiden Sie Körperkontakt mit den anderen Teilnehmern der Stunden (keine Begrüßung per Handschlag etc)

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

Wir hoffen, dass wir diese Regelung mit den nächsten Lockerungen wieder aufheben können.

Mit sportlichen Grüßen,

Martina Müller

Abteilungsleitung Turnen

VfR Garching