
Ski- und Fitnessgymnastik – Mit dem Alpenverein fit durch den Winter

Am Dienstag, 6. Oktober 2020, startet um 19.00 Uhr in der Sporthalle im Stauferpark die Ski- und Fitnessgymnastik des Alpenvereins Donauwörth in die neue Saison.

Sie findet wöchentlich jeden Dienstagabend eine Stunde lang bis zum Beginn der Osterferien 2021 statt (außer in den Schulferien).

Die beiden Trainerinnen Carina Beck und Gabriele Mugrauer präsentieren abwechselnd gezielte Übungen für Kondition und Beweglichkeit.

Corona-bedingt ist die Anzahl der Teilnehmer begrenzt und eine vorherige Anmeldung erforderlich. Diese erfolgt online unter touren@dav-donauwoerth.de, in der Reihenfolge der Eingänge bis zum 01.10.2020, zuerst für **Mitglieder** (kostenlos), danach nach Verfügbarkeit für Gäste (Unkostenbeitrag 30,00 €).

Während des Sportbetriebes gelten die allgemeinen Hygienevorschriften und aktuell gültigen Corona-Schutzmaßnahmen sowie speziell:

- Sowohl Personen, die in den letzten 14 Tagen Kontakt zu einem COVID-19-Fall hatten, als auch Personen, die unter unspezifischen Allgemeinsymptomen (akute Atemwegserkrankung, Fieber) leiden, ist das Betreten der Sporthalle untersagt.
- Außerhalb des Trainings, insbesondere beim Betreten und Verlassen der Sporthalle sowie bei der Nutzung von WC-Anlagen, ist eine Mund-Nase-Bedeckung zu tragen.
- Die Teilnehmerzahl ist auf 40 Personen (20 Personen pro Hallenteil) begrenzt.
- Jede Belegung der Halle wird schriftlich dokumentiert, mit Namen und Vornamen der anwesenden Sportler/innen und Trainerin.
- Mindestabstand von 1,5 Meter bis 2 Meter ist empfehlenswert.
- Die Sportler kommen bereits in Sportkleidung.
- Die Gymnastikmatte bzw. ein Handtuch wird von jedem Teilnehmer selbst mitgebracht.
- Mundschutz muss von jeder Person selbst mitgebracht werden.
- Umkleide- und Duschräume sind bis auf weiteres gesperrt.

Alle Angaben sind Stand aktuell und stehen unter dem Vorbehalt der zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden gesetzlichen Regelungen.

IM VORDERGRUND STEHT DIE GESUNDHEIT!!!!

21.09.2020/S. Blank

ski+fitnessgymnastik@dav-donauwoerth.de
www.dav-donauwoerth.de