

INDERSDORFER



Training in Zeiten von Corona

Unsere Schwimmhalle wird mit großer Wahrscheinlichkeit vor den Sommerferien 2020 nicht mehr öffnen. Das heißt aber nicht, dass wir nicht gemeinsam Sport machen und den einen oder anderen Schweißtropfen vergießen können.

Darum möchten wir ab Dienstag den 09.06.2020 jeden **Dienstag von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr** und jeden **Donnerstag von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr** mit allen Abteilungsmitgliedern ein Athletiktraining durchführen um dem Corona-Speck zu Leibe zu rücken.

Das Athletiktraining wird auf dem Gelände des TSV Indersdorf 1907 e.V / Sportplatzweg 39, 85229 Markt Indersdorf stattfinden.

Bitte seit 10 Minuten vor Trainingsbeginn am Treffpunkt (Karte siehe Seite 2) damit wir uns in Ruhe den Abstandsregelungen entsprechend Positionieren können.

Ablauf:

- 10 Minuten Erwärmung
- 40 Minuten Training
- 10 Minuten Lockerung und Dehnung

Für wartende Eltern ist der Biergarten des TSV Indersdorf zu empfehlen. (Öffnungszeiten siehe Homepage)



Fußweg:

- Bitte einzeln oder mit Familienangehörigen zum Treffpunkt gehen.
- Abstand zu anderen Sportkameraden 1,5m einhalten

Treffpunkt:

- Keine Gruppenbildung
- Abstand mindestens 1,5m

Übungsplatz:

- Nur für Teilnehmer am Athletiktraining
- Regelung (siehe Seite 3)

Parkplatz:

Bitte ausschließlich diesen Parkplatz verwenden, da nur hier die geforderten Abstände von mindestens 1,5m eingehalten werden können.



Gymnastik oder Jogamatte
(jeder bringt seine eigene
Matte mit)

ca. 2m

Gymnastik oder Jogamatte
(jeder bringt seine eigene
Matte mit)

ca. 2m

Gymnastik oder Jogamatte
(jeder bringt seine eigene
Matte mit)

ca. 3m

Gymnastik oder Jogamatte
(jeder bringt seine eigene
Matte mit)

ca. 2m

ca. 3m

Gymnastik oder Jogamatte
(jeder bringt seine eigene
Matte mit)

Abstandsregelung:

- Gewährleistung eines ausreichenden Bewegungsfreiraumes
- Gewährleistung des Mindestabstandes von 1,5m während der Übungen.

INDERSDORFER



Mitzubringen ist:



- Gymnastik- oder Jogamatte
- Turnschuhe für außen
- Trainings Sachen
 - Wettergerecht
 - mit ausreichender Bewegungsfreiheit
- Trinkflasche (jeder seine eigene)
- Handtuch (jeder sein eigenes)
- eventuell etwas Taschengeld für eine Limonade danach beim TSV Wirt im TSV Biergarten