

Kinderguppen für Kinder
von 6 bis 12 Jahren
Jugendgruppen
Offener Treff für Jugendliche
ab 14 Jahren
Ten-Sing
Posaunenchor
Breitensport für Frauen
Eltern-Kind-Turnen
Kinder in Bewegung
für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Handball Junioren
Handball Senioren
(Damen und Herren)
Männertreff
Wandergruppe
Gesundheitssport
Walking



Heike Galling-Schuster
Sandstr. 69, Herford
05221-276795
heike.galling@gmx.de

An alle
Kursteilnehmer
„Kraftvoll und gesund den Tag gestalten“
„Rückenfit intensiv“

22. Juli 2020

Liebe Turnfreunde,

ich hoffe, Ihr seid gesund durch die Sommerzeit gekommen. Auch wenn uns Corona überall begleitet und wir weiterhin umsichtig und in Eigenverantwortung damit umgehen müssen, möchte ich die Sportstunden nach den Sommerferien wieder starten. Nach Rücksprache mit der Stadt Herford müssen wir die Hygienestandards und Sicherheitsabstände einhalten, können jedoch in der Sporthalle mit bis zu 30 Personen wieder Sport treiben.

Ich biete Euch an, ab Dienstag, den **18. August 2020** zu den gewohnten Zeiten 17.30-18.30 Uhr und 18.45-19.45 Uhr Rückensport mitzumachen. Einen Präventionskurs biete ich dieses Jahr nicht mehr an, da ich nicht weiß, ob wir die 10 erforderlichen Übungseinheiten einhalten können oder ob nach den Ferien wieder Einschränkungen erfolgen. Ich biete Euch Rückengymnastik/Ganzkörpergymnastik für das allgemeine Wohlbefinden an (es wird halt etwas anders, als gewohnt).

Geplant ist, diese Übungseinheiten erst einmal bis Ende des Jahres so laufen zu lassen. Ich bin ab 20.09.20 im Urlaub und die Herbstferien im Oktober fallen auch noch in diesen Zeitraum. Für alle CVJM-Mitglieder sind die Übungsstunden beitragsfrei. Alle anderen Teilnehmer zahlen pro Übungsstunde 4,00 €, die ich zum Ende des Jahres dann abrechne.

Damit Ihr einen Überblick bekommt, wie die Übungsstunden organisatorisch ablaufen:

Anwesenheitsliste mit Telefonnummer für die Rückverfolgbarkeit muss vor jeder Stunde ausgefüllt werden. Der Teilnehmer bestätigt damit auch, dass er keine Krankheitssymptome hat und in den letzten zwei Wochen keinen Kontakt zu einer infizierten Person hatte.

Handhygiene mit Desinfektion, der Verein stellt Desinfektion zur Verfügung. Es sollte jedoch jeder Teilnehmer eine kleine Flasche Desinfektionsmittel in seiner Tasche haben, um auch zwischendurch einmal die Hände oder sein Turngerät abwischen zu können.

Jeder Teilnehmer sollte zwei große Handtücher mitbringen, um die Gymnastikmatten komplett zu bedecken oder seine eigene Matte mitbringen.

Abstandsregel 1,5 m auch in den Umkleieräumen, deshalb ist es sinnvoller mit Sportzeug zu kommen und Jacke und Tasche mit in die Halle zu nehmen.

Mund-Nasen-Schutz, wenn die Abstandsregel nicht eingehalten werden kann, z.B. im Eingangsbereich.

Ich freue mich, Euch alle wiederzusehen und gemeinsam Sport zu treiben. Wenn es das Wetter zulässt, können wir vorab auch draußen auf der Rasenfläche ein paar Aufwärmübungen machen.

Bitte, sagt mir alsbald Bescheid, ob Ihr an den Übungsstunden teilnehmen wollt. Da viele Sportler zu den Risikogruppen gehören, müssen wir Vorsicht walten, aber uns nicht die Freude am Sport nehmen lassen.

Es grüßt ganz herzlich

Eure Heike