




TSG aktivCenter Kursplan gültig ab 22.06.2020

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|---|---|---|---|
| 08.30-09:00 | | 08.30-09:00 | | 08.30-09:00 |
| Funktionstraining Hocker | | Funktionstraining Hocker | | Funktionstraining Hocker |
| Sandra | | leva | | leva/Jana |
| 09:15-09:45 | 09:15-09:45 | 09:15-09:45 | 09:15-09:45 | 09:15-09:45 |
| Funktionstraining Rücken | Funktionstraining | Funktionstraining Rücken | Funktionstraining | Funktionstraining Rücken |
| Sandra | Sandra | leva | leva | leva/Jana |
| 10:00-10:45 | neu 10:00-11:00 | neu 10:00-10:45 | Zeit 10:00-11:00 | neu 10:00-11:00 |
|  Bodystyling | Pilates | Bodyworkout |  Aroha | Pilates |
| Jana | Marco | Christian | Dieter | Marco |
| 11:00-11:30 | | neu 11:00-11:45 | | |
| Stretch and Relax | | Rehasport Orthopädie | | |
| Jana | | Christian | | |
| | Zeit | | Zeit | |
| 17:00-17:45 | 17:15-18:00 | 17:30-18:30 | 17:15-17:45 | 16:30-17:15 |
| Funktionstraining Rücken | Funktionstraining | Yoga |  Bauch X-Press | Rehasport Orthopädie |
| leva | Karin | Jule | Jana | Christian |
| Zeit 18:00-19:00 | Zeit 18:15-19:15 | 18:45-19:30 | Zeit 18:00-19:00 | neu 17:30-18:00 |
|  Zumba | Pilates |  Tabata |  Zumba |  Bauch X-Press |
| Anna | Karin | neu Jana | Laura | Christian |
| Zeit 19:15-20:00 |  19:30-20:15 |  neu 19:30-20:30 | 19:15-20:00 | neu 18:15-19:15 |
|  Bodyworkout |  Functional Workout |  Cycling (Terrasse) | Funktionstraining |  Cycling (Terrasse) |
| Anna | Steve | Britta | Raya | Steve |

Für die Teilnahme an den Kursen sind die umseitigen Vorschriften einzuhalten.



Die Kurse werden bei entsprechendem Wetter draußen stattfinden (im Bereich vor dem Fahrradständern) . Dies kann bei Bedarf auch andere Kurse betreffen, bitte packt euch entsprechend die Sachen ein.

Cycling findet auf der Terrasse neben der Cafeteria statt.

Über Änderungen des Kursplanes halten wir euch natürlich auf dem Laufenden.

Maßnahmen für den Kursbereich nach der Wiedereröffnung des TSG aktivCenter ab dem 27.05.2020

Für die Teilnahme an den Kursen des aktivCenters müssen die Mitglieder folgende Vorgaben und Hygienemaßnahmen unbedingt einhalten:

- Im Kursraum gilt ein Mindestabstand von 2m zwischen den teilnehmenden Personen, der unbedingt einzuhalten ist. Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen ist untersagt.
- Bitte nur an den Kursen teilnehmen, wenn Du dich 100 % gesund fühlst.
- Im Kursraum werden Markierungen auf dem Boden angebracht (3x3m große Felder), damit wir sicherstellen können, dass der Mindestabstand eingehalten werden kann. Die TN dürfen sich nur im eigenen Feld aufhalten, die max. TN-Zahl beträgt somit 12.
- Jeder TN muss sich für die Kurse anmelden, dieses geht ab 2 Tage im Voraus. Bitte meldet Euch nur für die Kurse an, wenn ihr sicher seid, dass Ihr auch teilnehmen könnt. Die Kurstrainer kontrollieren auf den Anmeldelisten Eure Anwesenheit, da wir dazu verpflichtet sind diese zu dokumentieren und mind. 3 Wochen zu behalten.
- Die TN kommen umgezogen und mit einem eigenen, großen Handtuch, gerne können auch eigene Trainingsmatten mitgebracht werden. Nur eigene mitgebrachte Getränke dürfen verzehrt werden. Die Umkleiden, Duschen und Sauna bleiben bis auf weiteres geschlossen
- Der Eingang zum Kursraum erfolgt separat über die Gittertür und den Notausgang. Auch dort ist der Mindestabstand einzuhalten (im Außenbereich liegt dieser bei 1,5m). Die TN dürfen den Kursraum nur mit dem jeweiligen Trainer betreten.
- Die Nutzung von Trainingsequipment und Kleingeräten ist vorerst nicht möglich. Ausgenommen sind die Matten und Hocker, diese müssen selbstständig von den TN nach den Kursen desinfiziert werden.
- Die Langhantel- und Cyclingkurse werden wir vorerst leider nicht anbieten können. Sobald wir können, werden wir die Kurse schnellstmöglich wieder im Kursplan aufnehmen.
- Auch für die Trainer gilt der Mindestabstand. Korrekturen und Hilfen können demnach nur verbal stattfinden.
- Die Tür vom Kursraum zum aktivCenter darf nur vom Kurstrainer und Mitarbeitern des aktivCenter genutzt werden (Ausnahmen sind Toilettengänge). Bitte vom Kursraum nicht auf die Trainingsfläche oder zum Check-in. Auch für die Fläche muss sich im Voraus separat angemeldet werden.
- Zwischen den Kursen sind jeweils immer 15 Minuten Pause. In dieser Zeit werden die Matten von den TN desinfiziert, es wird gelüftet und die TN werden kontaktlos aus der Halle entlassen und die neuen TN hereingelassen.
- Es ist die Aufgabe des Trainers sicherzustellen, dass alle Maßnahmen von den Teilnehmern eingehalten werden.

Wir bitten jeden um Unterstützung, damit wir den Vorgaben und Hygieneregeln gerecht werden und schnellstmöglich zum Normalbetrieb zurückgehen können.

Wir freuen uns, euch bald wieder im aktivCenter zu sehen

Diese Maßnahmen orientieren sich an dem aktuellen Stand der Vorschriften der niedersächsischen Landesregierung. Sobald diese sich ändern und sich für uns andere Möglichkeiten ergeben, werden wir unsere Maßnahmen entsprechend anpassen.

Burgwedel, 27.05.2020