

**Unter den nachstehenden Kontaktdaten könnt Ihr Euch anmelden und Antworten auf Eure Fragen bekommen:**

Forstinning, 03.09.2020

**Andreas Fernberger:** [sportifex@netterchef.de](mailto:sportifex@netterchef.de)  
Tel. 08121 / 77 181 61

**Christine Reichl-Gumz:** [christine\\_reichl-gumz@t-online.de](mailto:christine_reichl-gumz@t-online.de)  
Tel. 08121/1004 0173/9377-192

**Claudia Rudolph:** [clrudolph155@gmail.com](mailto:clrudolph155@gmail.com)  
Tel. 0173 / 1860 318

**Karin Anderl:** [karin\\_anderl@freenet.de](mailto:karin_anderl@freenet.de)  
Tel. 08121/45791

**Karin Kirchdorfer:** [wkkirchdorfer@arcor.de](mailto:wkkirchdorfer@arcor.de)  
Tel. 08121/48571 0151/21751-202

**Monika Neubauer:** [neubauer.monika@gmx.net](mailto:neubauer.monika@gmx.net)  
Tel. 08121/46900 0171&2922-654

**Linda Krackl:** [linda@krackl.com](mailto:linda@krackl.com)  
Tel. 08121/2508485 0174/9766-575

**Sabine Gebhardt:** [sabine\\_gebhardt@mac.com](mailto:sabine_gebhardt@mac.com)  
Tel. 0170/2787-325

**Sylvia Huber:** [Sylvia.huber@gmx.de](mailto:Sylvia.huber@gmx.de)  
Tel. 08121/6905

Liebe Mitglieder, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer!

Wir beginnen das neue Schuljahr mit den Hygieneregeln, die Ihr vom Sommer her kennt und die bis auf weiteres gelten. Wir werden unser Angebot der Corona-Situation anpassen: Vielleicht kehren wir bald zum "Normalbetrieb" inklusive Ausdauertraining zurück, vielleicht müssen die Sportanlagen auch wieder geschlossen werden. Bitte schaut auf die Homepage oder kontaktiert Eure ÜbungsleiterIn!



1. Bitte anmelden und Datenblatt zur Risikoeinschätzung ausfüllen
2. Teilnahme nur bei Gesundheit
3. Unterschriftliche Bestätigung der Gesundheit (ggfs. Nachvollzug der Infektionskette) in jeder Stunde
4. Duschen geschlossen, bitte in Trainingskleidung kommen
5. Einhaltung der bekannten Hygieneregeln
6. Kein Ausdauersport indoor. Alle Angebote beinhalten Übungen für Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung
7. Achtung: Lüftungspausen, evtl. Jacke mit zum Platz nehmen
8. Bitte eigenes Handtuch und wenn möglich Matte mitbringen.

**Bitte tragt beim Ankommen und Gehen einen Mund-Nasen-Schutz!**

Wir freuen uns auf Euch!