

LAUF10! IN MAITENBETH 2020

! Vorab: Infoblatt lesen, anmelden und Einverständniserklärung unterschrieben

• UNSER TRAININGSPLAN

	WAS?	WANN?	Wo?
MONTAG	Ergänzendes Kraft-, Ausdauer-, und Mobilisationstraining	18:30 Uhr Aerobic und/oder 19:30 Uhr Tabata	Aktuell noch online
DIENSTAG	Alle Gruppen	19:00 Uhr	Eigener Treffpunkt
DONNERSTAG	Alle Gruppen	19:00 Uhr	Eigener Treffpunkt

• LAUF-GRUPPEN

	DEFINITION	TRAINER	TREFFPUNKT
WALKING – GRUPPE	Geringe Walkingerfahrung & regelmäßiger Walker mit gemütlichem Tempo – „Ich möchte in der Gruppe walken“	Andrea, Renate, Manfred	Vor der Raiffeisenbank
WALKING – PROFIS	Regelmäßiges Walking– „Ich schaffe 5km zu Walken und möchte es in der Gruppe machen“	Helga, Sigi	Turnhalle
LAUF – ANFÄNGER	Keine Lauferfahrung – „Jetzt beginn ich zu laufen“ ☺	Vroni, Klaus, Yvonne, Frederike	Gemeindeparkplatz
LAUF – FORTGESCHRITTEN	Geringe Lauferfahrung – „Ich kann schon ca. 3 km laufen oder mache anderen Ausdauersport.“	Uschi, Kathi, Karin, Bernhard	Brunnen Alten Post
LAUF – PROFIS	Lauferfahrung – „Ich laufe schon 30 Minuten und möchte gerne weiter oder schneller laufen“	Sebastian, Hans, Ludwig	Neuer Eingang Alte Post
BONUS	Ergänzendes Kraft-, Ausdauer-, und Mobilisationstraining durch unsere ganzheitlichen Fitnessangebote: Stärkt Muskeln, Gelenke & Knochen, sorgt für einen starken Körper, eine gesunde Haltung & dient zur Verletzungsprofilaxe. Erhält & verbessert die Flexibilität <i>So werdet ihr ganzheitlich gesunde Sportler</i>	Julia, Yvonne	Aktuell noch online – für Infos E-Mail an yvonne.wimmer@gmail.com

Infos & erstes Training (Schnuppertraining) am 16.06.20 um 19:00 Uhr

! Jeder geht bitte zu seinem Treffpunkt MIT Mund- und Nasenschutz

! Bitte denkt an die Abstandsregelung von mind. 2-3m

! Während des Trainings muss kein Mundschutz getragen werden

Lasst uns das Beste aus der Situation machen und gemeinsam die Natur genießen 😊

LAUF10! IN MAITENBETH 2020

INFOBLATT

Liebe Lauf10!-Interessierte und -Teilnehmer/innen,

auf Grund der Corona-Pandemie hält das Jahr 2020 einige Veränderungen für uns bereit. Wir freuen uns Euch berichten zu dürfen, dass es in vielen sportlichen Bereichen wieder Lockerungen gibt. Dies gilt auch für Lauf10! – Nach den Pfingstferien dürfen wir offiziell unser 10-wöchiges Training starten. Zum Schutz für uns alle gibt es auch hier ein paar Vorgaben. Alle Vorgaben und die wichtigsten Informationen vom FCM Abteilung Fitness findet Ihr hier im Schreiben. Solltet Ihr dennoch Fragen haben, dann wendet Euch bitte an eure Trainerin oder an Yvonne (yvonne.wimmer@googlemail.com).

BITTE GRÜNDLICH LESEN

- Es gibt wieder 5 verschiedene Gruppen (siehe Tabelle)
- ! **Absolute Teilnahmevoraussetzung:** „Einverständniserklärung und Beachtung der COVID-Richtlinien“ beim ersten Training ausgedruckt und unterschrieben mitnehmen
- ! Jede Gruppe hat ihren eigenen Treffpunkt, um den Abstand zu den anderen wahren zu können (siehe Tabelle), in diesem Jahr können die Gruppen nicht gewechselt werden
- ! Die maximale Gruppengröße beträgt 20 Personen (inkl. Trainer)
- ! Handdesinfektion steht bereit
- ! Die Abstandsregelung wird eingehalten
- ! Mundschutz nur zu Beginn des ersten Trainings notwendig, danach keine Pflicht
- ! Personen mit Grippe- oder grippeähnlichen Symptomen und bei Kontakt zu COVID-Patienten ist die Teilnahme am Training untersagt
- Mitgliedschaft beim FC Maitenbeth: Jeder Teilnehmer muss Mitglied sein (Antrag auf der Homepage, 1x schnuppern frei, beim 2. Training ausgefüllt mitnehmen)
- Wenn Interesse besteht, dann kümmern wir uns wieder um Trainingsshirts mit „Lauf10“ und dem Vereinslogo (wird in der ersten Trainingswoche abgefragt)
- Infos während den Trainingswochen gibt es in Whats-App-Gruppen

Gute Schuhe sind das „A & O“ für einen gesunden Sport. Bitte prüft eure Schuhe - Beim „Schuh und Sport Georg Sax“ in Haag bekommen alle gelisteten Lauf10!-Teilnehmer beim Laufschnuppern ein paar Funktionssocken gratis dazu (gültig auch bei reduzierten Schuhen).

WILLST DU MITMACHEN?

Bitte melde Dich, wenn möglich vor dem ersten Training bei uns

Du bist schon in einer Whats-App-Gruppe?	Du bist neu?
Dann schreibe hier Deinen Trainern, dass Du wieder mitmachen willst. Falls Du gerne in eine andere Gruppe möchtest, dann können sie Dir auch weiterhelfen.	Dann schreibe Yvonne (yvonne.wimmer@googlemail.com) Deine Handynummer und eine kurze Info und sie meldet sich bei Dir.

Euer FC Maitenbeth Abteilung Fitness

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG UND BEACHTUNG DER COVID- RICHTLINIEN

Vor- und Nachname: _____

Geburtstag: _____ Festnetz: _____

Handynummer: _____

Meine Laufgruppe: _____

Gehöre ich zu COVID-Risikogruppe: _____

Ich bin damit einverstanden, dass ...

- ... meine Einverständniserklärung bis Ende des Lauf10!-Programms vom FC Maitenbeth Abteilung Fitness aufbewahrt wird.
- ... die Trainer eine Anwesenheitsliste führen, um wenn nötig Infektionswege nachvollziehen zu können.
- ... ich die Abstandsregelung von mind. 2m nebeneinander oder seitlich versetzt und 3-4m hintereinander, sowie bei Übungen im Kreis eigenverantwortlich einhalte zum Schutz für mich und andere Teilnehmer.
- ... ich zum ersten Training zu Beginn einen Mund- und Nasenschutz trage und ich weiß, dass danach der Mund- und Nasenschutz keine Pflicht ist. Jedoch kenne ich die Empfehlung der Masken bei Übungen im Kreis und für COVID-Risikogruppen.
- ... ich nur gesund zum Training erscheine. Bei Grippe-, grippeähnlichen Symptomen und bei Kontakt zu COVID-Patienten ist mir die Teilnahme am Training untersagt.
- ... die Trainer mich vom Training verweisen dürfen, wenn ich die Regeln missachte.
- ... das Wechseln innerhalb der Gruppen nicht möglich ist.
- ... ich umgehend meinen Trainer informiere, falls ich an COVID erkrankt bin.

Ort, Datum

Unterschrift