



Sehr geehrte Gesundheitssportler/innen,
aufgrund der aktuellen Situation möchten wir Ihnen unsere geänderten Trainingszeiten mitteilen.

Der Trainingsbetrieb beginnt in der 39.KW, ab dem 21.09.2020.

Die Teilnehmerzahlen sind Situationsbedingt begrenzt und es bedarf einer rechtzeitigen Anmeldung bei den jeweiligen Trainern.

Abmeldungen sind bitte spätestens 24h vor dem Training anzukündigen, sodass andere Teilnehmer noch nach rücken können.

Sollten sie sich nicht wohl fühlen bleiben sie bitte zuhause.

In der Margaretenschule sind die Umkleiden gesperrt, bitte direkt zum Sport in entsprechender Kleidung, mit Maske und eigener Matte / große Decke / großem Handtuch erscheinen.

Jeder Teilnehmer bringt bitte seinen eigenen Stift (Kugelschreiber) zum Gesundheitssport mit.

Zu den Outdoor Sporteinheiten ist der Witterung angepasste Kleidung notwendig.

Sollte das Wetter nicht geeignet sein, wird der Trainer spätestens eine Stunde vorher die angemeldeten Teilnehmer informieren.

Tag	Uhrzeit	Gruppe	Trainingsort	Trainer	Teilnehmerzahl
Montag	15.00 – 16.00	Vereinssport (ohne Schein) + Orthopädie (mit Schein)	Schwanenteich (Treffpunkt Parkplatz) (Witterungsbedingte Kleidung)	Heike Eckart	15
Montag	16.00 – 17.00	Herzsport (mit Schein) + Arzt	Schwanenteich (Treffpunkt Parkplatz) (Witterungsbedingte Kleidung)	Heike Eckart	15

Mittwoch	16.00 – 17.00	Herzsport 2 Diabetiker + Orthopädie Gesundheits- sport (ohne Schein)	Turnhalle Margaretenschule	Wolfgang Pooch	10
Mittwoch	17.00 – 18.00	Herzsport 1 (mit Schein) + Arzt	Turnhalle Margaretenschule	Silvana Thiedmann Wolfgang Pooch	10 10
Mittwoch	18.00 – 19.00	Vereinssport (ohne Schein)	Turnhalle Margaretenschule	Silvana Thiedmann	10
Donnerstag	17.00 – 18.00	Diabetiker + Orthopädie mit und ohne Schein Gefäß- und Gesundheits- sport, Herzsport 2 (ohne Schein)	Turnhalle Margaretenschule	Silvana Thiedmann	10

Ihre Trainerin Silvana Thiedmann steht Ihnen zu folgenden Zeiten Telefonisch unter 0172/7991459 zur Verfügung :

Montag und Dienstag von 17 bis 20 Uhr

Donnerstag von 18,30 bis 20 Uhr

Freitag von 10 bis 12 Uhr

Ihr Trainer Wolfgang Pooch steht Ihnen zu den folgenden Zeiten Telefonisch unter 0171/2881904 oder 03601 856230 zur Verfügung :

Dienstag 14 bis 18 Uhr

Mittwoch 10 bis 13 Uhr

Ihre Trainerin Heike Eckart steht Ihnen zu folgenden Zeiten Telefonisch unter 0176/62292790 zur Verfügung :

Freitag bis Montag 10 bis 20 Uhr

Dienstag bis Donnerstag 16 bis 20 Uhr

Bitte Informieren sie Ihre Trainer in den angegebenen Zeiten.

Mit Sportlichem Gruß

Silvana Thiedmann, Wolfgang Pooch und Heike Eckart