

**EMPFEHLUNG LAND
BADEN-WÜRTTEMBERG**

„Die Einhaltung eines Mindestabstandes von 1,5 Metern zu anderen Personen, ... Hygiene, ... Masken in ... Innenräumen und das regelmäßige Belüften von geschlossenen Räumen werden ... empfohlen.“

**MASKENPFLICHT AUF
UND IN STÄDTISCHEN
SPORTSTÄTTEN**

***1**
-Es besteht weiterhin eine Maskenpflicht auf und in allen städtischen Sportstätten. Das bedeutet: Eine Trainingsteilnahme ist ohne das Tragen einer Gesichtsmaske oder einer FFP2-Maske beim Betreten und Verlassen der Halle nicht möglich.

UNSERE BITTE AN EUCH

Grundsätzliche Regeln für alle und alle Trainings von mvd-fitness:

***2**

-Bitte nehme nicht am Training teil, wenn bei dir typische Corona-Symptome, wie Halsschmerzen, Magen-Darbeschwerden, Husten oder Fieber vorliegen.

-Bitte nehme nicht am Training teil, wenn du Kontakt zu einer an Corona infizierten Person hattest und du eine Infektion für möglich hältst.

***3**

-Händedesinfektion wird weiterhin angeboten.

**ALLE ANFORDERUNGEN
ALLE TRAININGS**

Zusammenstellung aller Trainingsangebote von mvd-fitness mit jeweils unterschiedlichen Anforderungen, Haltungen und Standards:

BODYFIT

montags, 19:30 bis 20:30 Uhr
als Präsenztraining in der Halle mit *1*2*3

FUNKTIONSTRAINING

montags, 19:30 bis 21:00 Uhr
als Präsenztraining in der Halle mit *1*2*3

-Nutzung von Kleingeräten
-keine Partnerübungen

**FUNCTIONAL TRAINING
CIRCLE**

dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
als Präsenztraining in der Halle mit *1*2*3

-als Zirkel im Stationsbetrieb
-Mindestabstand der Stationen 1,50 m
-Nutzung von Kleingeräten und Schulsportmatten für den Zirkel

**WIRBELSÄULEN-FITNESS
(3G)**

mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr
als Präsenztraining in der Halle mit *1*2*3

-Teilnahme nur mit 3G - geimpft - genesen - getestet (Test einer Teststation)
-Mindestabstand 1,50 m
-keine Partnerübungen
-kein Gerätetausch
-bitte ausgegebene Therabänder mitbringen, weitere sind vorhanden

TISCHTENNIS donnerstags, 20:00 bis 21:30 Uhr
als Präsenztraining in der Halle mit *1*2*3
keine weiteren Corona-Regeln

**FUNCTIONAL TRAINING-
POWER OUTDOOR** donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr
als Präsenztraining im Freien auf städtischer Sportstätte *1*2*3
-Nutzung von Kleingeräten
keine weiteren Corona-Regeln

NORDIC WALKING donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
als Präsenztraining im Freien mit *2*3
-Mindestabstand 1,50 m
-Stöckeverleih wieder möglich

AROHA@OUTDOOR donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr
als Präsenztraining im Freien auf städtischer Sportstätte *1*2*3
-Mindestabstand 1,50 m
-keine Geräte

**TANZEN
GRUND- UND
AUFBAUKURS (3G)** freitags, 19:00 bis 21:00 Uhr
als Präsenztraining in der Halle mit *1*2*3
-Teilnahme nur mit 3G - geimpft - genesen - getestet (Test einer Teststation)
-kein Tanzpartnertausch

WANDERN sonntags
in Präsenz im Freien mit *2*3
keine weiteren Corona-Regeln

RADTOUREN sonntags
in Präsenz im Freien mit *2
keine weiteren Corona-Regeln