Wiedereinstieg nach dem Corona-Lockdown

Breitensport DSC Oldenburg

Folgende Richtlinien werden bei der Wiederaufnahme des Breitensports im DSC beachtet:

1. Sport nur für **Erwachsene**, draußen
2. **Es werden Teilnehmerlisten geführt,** die gleichen Teilnehmer in jeder Gruppe
3. Die Nutzung der Umkleideräume ist nicht gestattet, die Teilnehmer erscheinen umgezogen zur den Sporteinheiten
4. Toilettennutzung ist möglich
5. Wichtig: **kontaktlos**, 2 Meter Abstand zwischen den Teilnehmern wird eingehalten
6. Großzügige Pausen zwischen den Einheiten (Zeit zur Desinfektion)
7. Alle Teilnehmer waschen sich vor Beginn der Stunde gründlich die Hände

Jeder Teilnehmer bringt ein Handtuch und ein kleines Gästehandtuch oder Lappen mit. Einmalhandtücher (in begrenzter Zahl) sowie Desinfektionsmittel werden gestellt.

Die Teilnehmer waschen sich vor jeder Std. die Hände gründlich und tragen sich in die Teilnehmer-liste ein.

Das Breitensportprogramm ist gültig da die Stadt Oldenburg uns die Benutzung des Sportplatzes Klingenbergstraße 60 genehmigt hat.

Genutzt wird in der Hauptsache die **Rasenflächen auf dem Sportplatz** rund um das Vereinsheim.

Es werden mehrere Gruppen anwesend sein. Für uns sind die Toiletten im Vereinsheim gedacht. Wir bitten immer nur eine Person in den Vorraum einzutreten.

Beim ersten Zusammentreffen der Gruppen bitten wir um etwas Geduld.

Start ist ab Montag, dem 18.05.2020 nach vorheriger Anmeldung bei den jeweiligen Übungsleitern der zuständigen Gruppe. Ihr könnt euch auch per WhatsApp anmelden.

Joanna ist morgen am Donnerstag, in der Zeit von 16 bis 19 Uhr, im Vereinsheim um auch direkt Anmeldungen entgegen zu nehmen. Vielleicht seid Ihr auch schon ein wenig neugierig geworden wie es dort nun aussieht.

Frau Schwarting , Julia Rüscher, Sigrid Ortmann und Peter Maurer melden dann direkt an Joanna weiter.

Der Beginn, ab Montag 18.05.2020 wird dann von Joanna oder Anke koordiniert.

Unser FSJler Bastian wird an allen Trainingstagen uns tatkräftig unterstützen.

Gruppenangebote

Hinweis für alle Teilnehmer:

Ein Wechsel der Gruppen ist nicht möglich.

Überlegt Euch bitte genau zu welcher Zeit Ihr kommen möchtet. Es kann nur eine Gruppe am Tag besucht werden, aber auch 2-3 Gruppen die Woche.

Montag	**Gymnastik 1**	**16:00 – 16:45 Uhr**	**Joanna**
	Gymnastik 2	**17:15 – 18:00 Uhr**	**Joanna**
	Gymnastik 3	**18:30 – 19:15 Uhr**	**Joanna (für Berufstätige)**
Dienstag	**Gym/Walken**	**18:00 – 19:15 Uhr**	**Joanna**
Mittwoch	**Gym/Walken**	**10.00 – 11.30 Uhr**	**Frau Schwarting**
	StuhlGym	**16:00 – 16:45 Uhr**	**Joanna**
	Gymnastik	**17:00 – 17.45 Uhr**	**Joanna**
	Gym/Walken	**18.00 – 19.30 Uhr**	**Frau Schwarting**
	Gym/Walken	**18:00 – 18:45 Uhr**	**Joanna**
	Fitness	**19:00 – 20:00 Uhr**	**Sigrid (für Berufstätige)**
Donnerstag	**Gym/Walken**	**16:00 - 17:15 Uhr**	**Joanna**
Freitag	**Fitness/Sportabzeichen**	**18:00 – 19.30 Uhr**	**Peter Maurer**