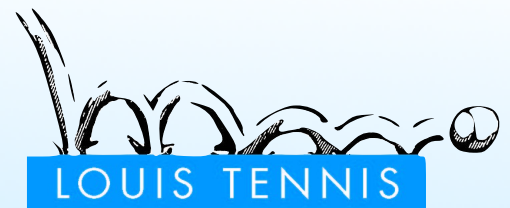


Trainingsrichtlinien Sommer 2020



Liebe Eltern, liebe Cracks,

um den Trainingsbetrieb schnellstmöglich wieder aufnehmen zu können, bitte ich um Kenntnisnahme der folgenden Regelungen für den Trainingsbetrieb im Sommer 2020. Diese Regelungen sollten auch die Bereitwilligkeit von Land und Ämtern erhöhen, einen Spielbetrieb wieder zuzulassen. Ich möchte dringend darauf hinweisen, dass bei Nichteinhaltung dieser Regelungen, der Verein Mitglieder vom Trainingsbetrieb ausschließen muss und vom Ordnungsamt erhebliche Bußgelder erhoben werden.

Trainingsplanung

- Um den Trainingsbetrieb zu entzerren, werden wir nach Möglichkeit auch den Vormittag zum trainieren nutzen. Im Anhang befindet sich dazu noch mal eine Änderungsmitteilung. Ich versuche die Trainingszeiten so flexibel wie möglich zu organisieren, so dass auch von Woche zu Woche ein anderer Trainingstermin einzurichten ist
- Bei Regen fällt das Training aus und es werden 50% der Trainingskosten berechnet
- Über die Durchführung der Tenniscamps wird später entschieden

Vor dem Training (**bei allen Maßnahmen und dem Aufenthalt auf der Tennisanlage ist die Abstandsregelung von 1,5m einzuhalten!**)

- **Wie gewohnt sollten alle Trainingsteilnehmer NUR 15 Minuten vor dem Training anwesend sein.** Die Taschenablage erfolgt vor den Trainingsplätzen. Danach findet das Warm-up im Park statt.
- Vor dem Betreten des Trainingsplatzes und nach dem Warm-up Hände waschen
- Vor dem Betreten des Trainingsplatzes abwarten, bis die vorige Gruppe den Platz verlassen hat
- Das Clubhaus wird vorerst nicht geöffnet haben. Bitte auf ausreichend Getränke achten.

Während des Trainings

- Das Training findet mit maximal 4 Personen auf 2 Plätzen statt (es gibt noch keine genauen Regeln dazu)
- Die Bälle stellen laut Gesundheitsamt keine Infektionsquelle dar
- Es befinden sich 2 Bänke auf jedem Platz mit ausreichendem Abstand. Die Getränke und Taschen dürfen nur von jeweils einem Spieler pro Bank abgelegt werden.
- Jeder Spieler bringt ein Handtuch zum Unterlegen mit
- Großgruppentraining für insbesondere kleinere Kinder wird nicht möglich sein. Bei Kindern den unter 8-jährigen sollte eine Betreuungsperson in der Nähe sein, damit eine persönliche Betreuung gewährleistet ist
- Die Übungen werden so konzipiert, dass Begegnungen ausgeschlossen sind.
- Es wird auch Stationentraining geben.

Nach dem Training

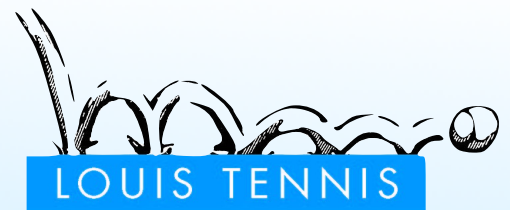
- Nach dem Training den Trainingsplatz zügig verlassen, damit die nächste Gruppe pünktlich beginnen kann.
- Das Umkleiden erst wieder vor dem Platz durchführen.
- Die Duschen und Umkleidekabinen sind geschlossen.
- **Die Tennisanlage zügig verlassen.**

Ich bin mir sicher, dass wir trotz der Maßnahmen ein effektives und kommunikatives Training durchführen können, dass uns allen gut tut!

Viele Grüße
Björn Louis

Trainingsrichtlinien Sommer 2020

Calisthenics Anlage



Das Training an der Calisthenics Anlage ist möglich. Auch hier beachtet bitte die Regelungen

1. Ihr müsst mindestens so viele Klimmzüge schaffen wie ich
2. Händewaschen vor dem Training
3. Es dürfen maximal 4 Personen gleichzeitig trainieren
4. Mindestabstand von 2m zu anderen Trainierenden halten
5. Schweiß und Tränen zwischendurch mit sauberem Handtuch abwischen
6. Nach dem Training benutzte Stangen desinfizieren
7. Die Tennisanlage wieder zügig verlassen



www.facebook.com/lois.tennis

