

Laufgemeinschaft Vellmar e.V., Pressewart Peter Rode, Adam-Riese-Str. 10, 34246 Vellmar
Vellmarer Blättchen, 36. Woche 2020 rode.p@t-online.de

Wiedereinstieg des Trainingsbetriebes in Zeiten von Corona

Nun war es so weit. Wir starteten mit unseren Angeboten. Am Dienstag, dem 18.08.2020, eröffnete Alicia, Gerhard und Michael das Bahntraining. Am Donnerstag, dem 20.08.2020, folgte unser Fitness-Training. Im Vorfeld wurden einige Gespräche geführt, Vorgaben mussten nachvollziehbar umgesetzt werden. Christa und Michael schauten sich nochmal die Sporthalle in Obervellmar an. Ein Zollstock darf in diesen Zeiten nicht fehlen. Den Übungsleiterinnen wurde symbolisch eine Flasche Sekt mit Zollstock übergeben. Der Zollstock steht für Abstand und Verantwortung, die wir in diesen Zeiten haben. Der Einstieg ist gut gelungen, danke an alle!
Michael Schütze



Christas Zollstock im Einsatz



Einige Teilnehmer bei der Eröffnung des Bahntrainings



Wie geht es nun weiter?

Alle Angebote sollen kontaktlos und mit Abstand, ggf. mit Mund- und Nasenschutz durchgeführt werden. Für unser Fitness-Training am Donnerstag bitten wir um Voranmeldung bei Christa Orth (poco34246@t-online.de). Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

Für das Bahntraining am Dienstag ist dagegen jetzt keine Voranmeldung mehr nötig. Beim Lauf-Treff bitte auf die neuen, **unterschiedlichen Startzeiten achten!**

Terminkalender

Termine und Angebote für das Bahntraining:

Di. 08.09.2020 18:00 Uhr Kraft- und Ausdauertraining Alicia Engel
Di. 15.09.2020 18:00 Uhr noch in Planung
Di. 22.09.2020 18:00 Uhr noch in Planung
Di. 29.09.2020 18:00 Uhr Abschluss Bahntraining
Michael Schütze, Gerhard Klingelhöfer

Die Gruppe, die das **Deutsche Sportabzeichen** ablegt, wird zusammen mit Michael Schütze an allen Terminen mit Ausnahme des 15. und 22.09. weiter trainieren.

Lauf-Treff Firnskuppe

Auskünfte erhalten Sie bei der Lauf-Treff-Leiterin Stefanie Knauff mobil:01575 4247128 und beim 1.Vorsitzenden Michael Schütze 0561/82 56 36 und im Internet unter www.lgvellmar.de

Telef.:

Startzeiten für den Wiedereinstieg - mittwochs

In Klammern die Zeiten für samstags:

17:45 (14:45) Uhr 11km, 10km
17:50 (14:50) Uhr 9,0km, 8,0km
17:55 (14:55) Uhr 7,5km, 7km Walking
18:00 (15:00) Uhr 6,5km Walking, 6,0km Walking
18:05 (15:05) Uhr 6,5km, 5,5km
18:10 (15:10) Uhr 5,5km Walking, 5,0km Walking

Wir hoffen alle, dass die Situation sich in nächster Zeit entspannt, so dass wir unsere Angebote weiter präsentieren können. Wir tragen Verantwortung für ein gutes Gelingen. Natürlich werden wir auf Ungereimtheiten reagieren und ggf. das System ändern. **Mit Abstand zurück!**

LGV- Fitness-Training Hurra, es geht wieder los!



Die erste Übungsstunde ist geschafft und allen war die Freude anzusehen. Nach einer Begrüßung durch den 1. Vorsitzenden Michael Schütze, verbunden mit einem Dank an unsere Übungs-leiterin Sandra Parker starteten wir mit dem Fitnessprogramm. Schnell war man bei vertrauten Rhythmen wieder bei Bauch, Beine, Po und es stellte sich die Frage, wann sich der Muskelkater nach so langer Pause einstellt.

Der Verein trägt die Verantwortung für einen reibungslosen Ablauf. Deshalb nachstehend noch einmal unsere Handlungsempfehlung mit der Bitte dies im Interesse aller einzuhalten. Wir möchten nicht, dass durch Nachlässigkeit das Fitnessstraining eingestellt werden muss!

Unser Fitness-Training ist auf 20 Teilnehmende begrenzt.

Voranmeldung bitte über mich. E-Mail: poco34246@t-online.de oder vor Ort für die nächste Übungsstunde. Falls ein Termin nicht wahrgenommen werden kann bitte abmelden, damit evtl. Nachrücker teilnehmen können.

Nach wie vor ist eine Bildung von Warteschlangen beim Betreten und Verlassen der Sportstätten zu vermeiden. **Schuhe werden im Vorraum gewechselt.**

Mund- und Nasenschutz ist vom Betreten der Sporthalle bis zur Trainingsmatte zu tragen. Ebenso ab Ende des Trainings von der Matte bis nach dem Verlassen der Sporthalle.

Es geht um Respekt gegenüber anderen Menschen und ihre Gesundheit. Bitte erscheint schon im Trainingsdress. Bekleidung und Sporttaschen können im Bereich der Übungsmatte abgelegt werden. Persönliche Sportgeräte wie Matten, Gewichte und die vom Verein zur Verfügung gestellten Tubes, sowie ein Handtuch und Getränk sind mitzubringen. Im Bedarfsfall steht ein Desinfektionsmittel (gesponsert von unserem Mitglied Kai-Uwe Dittrich) zur Verfügung.

Danke für euer Verständnis! *Christa Orth*