



Wir beginnen in der Woche vom **20.09.2021**. In den bayrischen Schulferien finden keine Sportstunden statt. Alle Gruppen werden von Übungsleitern/innen mit DOSB-Lizenz und Fachlehrern/innen betreut.

DAMEN

Step-Dance-Choreo	ab 16 Jahren	Mo	19:00 – 20:00	SchH	Pauline Stegmann
Präventive Fitnessgymnastik		Mo	19:45 – 21:00	RH	Karin Rahn
Folkloretanz	<i>erst ab 12.10.2021</i>	Di	17:30 – 19:00	SchH	Gisela Dehner
Wirbelsäulengymnastik 70 plus		Di	18:30 – 19:30	RH	Inge German
Wirbelsäulengymnastik 50 plus		Di	19:45 – 20:45	RH	Inge German
Lady Fit		Mi	19:00 – 20:00	RH	Birgit Stiegeler
Intervall-Training	ab 15 Jahren	Mi	20:15 – 21:15	RH	Miriam Wanner
Präventive Gymnastik mit Pilatesübungen		Do	08:15 – 09:15	RH	Karin Rahn

HERREN

Wirbelsäulengymnastik		Mo	18:30 – 19:30	RH	Inge German
Gymnastik / Ballspiele		Di	20:00 – 21:30	SchH	Hans-Peter Dauner
Funktionsgymnastik	ab 16 Jahren	Fr	20:15 – 21:15	RH	Hermann Karg
Ballspiele	ab 16 Jahren	Fr	21:15 – 22:00	RH	Hermann Karg

OUTDOOR

Walking / Nordic-Walking		Mi	18:00 – 19:00	Sp	Inge German
--------------------------	--	----	---------------	----	-------------

KURSPROGRAMM **Beginn 04.10.2021**

Hatha Yoga				G	Kornelia Dilger
------------	--	--	--	---	-----------------

Informationen und Anmeldung direkt bei Kornelia Dilger unter kordi2@gmx.de oder der Nummer 0151/10080771

SPORTSTÄTTEN

RH	Rothalmalle	G	Sportplatz Buch / Gymnastikraum Sozialgebäude
SchH	Schulturnhalle	Sp	Sportplatz Buch

WICHTIGES

Unsere Sportangebote können nur im Rahmen der jeweils gültigen Vorgaben zur aktuellen Pandemielage durchgeführt werden. Deshalb sind Abweichungen jederzeit möglich. Bitte beachten Sie die Sicherheits- und Hygienekonzepte der VG und des TSV Buch. Nicht vergessen:

- Beim Betreten der Gebäude herrscht Maskenpflicht (ausgenommen sind Kinder bis zum 6. Geburtstag).
- Die Hände müssen beim Betreten des Gebäudes desinfiziert werden.
- Bei der Teilnahme gilt bei Erwachsenen: 3G Regel – je nach Pandemielage
 - Geimpfte oder Genesene legen an der 1. Trainingsstunde eine Bescheinigung vor.
 - Nicht geimpfte/genesene Personen müssen vor jeder Stunde ein schriftliches Testergebnis (entweder ein PCR-Test max. 48 h alt / oder ein POC-Antigentest max. 24 h alt) vorlegen.
- Von der Testpflicht sind ausgenommen:
 - Schüler und Schülerinnen, die regelmäßigen Testungen im Rahmen des Schulbesuchs unterliegen
 - Kinder bis zum 6. Geburtstag