



Nach der Winterpause beginnen wir in der Woche vom **17.01.2022**. 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	ab 01.02.2022	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
Teamsport JUST FOR FUN		Fr	20:15 – 22:00	RH	Hermann Karg

OUTDOOR

Walking / Nordic-Walking	Winterpause	Mi		Sp	Inge German
--------------------------	--------------------	----	--	----	-------------

KURSPROGRAMM

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

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

SPORTSTÄTTEN

RH	Roththalle	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. Die **Hygienekonzepte** des Vereins sowie der Gemeinde sind einzuhalten. Ab dem **13.01.2022 bis voraussichtlich 09.02.2022** gilt bei einer Inzidenz **unter 1.000** die **2G plus-Regelung** für den Indoor-Sportbetrieb, d.h. der Zugang zur Turnhalle sowie die Teilnahme am Sportbetrieb ist lediglich für folgende Personen möglich:

- **Personen, die **geimpft** sind oder als **genesen** gelten**
 - **und zusätzlich getestet sind [PCR-Test nicht älter als 48 h / PoC-Antigentest nicht älter als 24 h]**
 - **oder eine Auffrischungsimpfung („Booster“) erhalten haben**
 - **oder die nach vollständiger Immunisierung eine Infektion überstanden haben**
- **Zutritt haben weiterhin**
 - **Kinder bis zum 6. Geburtstag bzw. noch nicht eingeschulte Kinder (hier auch keine Maskenpflicht)**
 - **Schüler*innen mit regelmäßigen Schultestungen (gilt auch für minderjährige Schüler*innen von 14 bis 17 Jahren)**
- **Vollumfängliche FFP2-Maskenpflicht (außer bei der Sportausübung)**