



**Wir starten wieder!**  
**Folgende Kurse beginnen**  
**im August**  
**auf dem Sportplatz in Ovenhausen**

bei Regen unter dem Vordach des Sportheims

**Dienstag, 25. August 2020**      **19:30 Uhr**

**Workout für Frauen** mit Christiane Kniffki  
Sanfter Wiedereinstieg in den Sport

Kursgebühr: Mitglieder TuS € 25,00  
Nichtmitglieder € 40,00

**Montag, 31. August 2020**      **20:00 Uhr**

**Fitnessabend für Jeder“Mann“** mit Heinz Schäfer

Kursgebühr: Mitglieder TuS € 20,00  
Nichtmitglieder € 35,00

Für beide Kurse sind 6 Kursabende geplant.  
Wer hat, bringt bitte eine Fitness- oder Yogamatte mit.

**Verbindliche Anmeldung**  
**bei Stefan Risse oder in der Gruppe**

Die Kurse finden nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von  
10 Personen statt.



## Information zum Ablauf des Kursabends

**Jede/r Teilnehmer/in muss sich zu Beginn jeder Kursstunde mit Adresse, Telefonnummer und Unterschrift in einer Anwesenheitsliste eintragen.**

**Diese Liste wird 4 Wochen aufbewahrt und danach vernichtet.**

**Die Übungen werden mit Abstand zueinander ausgeführt.  
Körperkontakt wird dabei vermieden.**

**Da wir draussen sind, muss kein Mund-Nasen-Schutz getragen werden.**

**Kommt bitte nur, wenn ihr keine Erkältungssymptome habt.**

**Vor und nach dem Training werden alle genutzten Trainingsgeräte desinfiziert (steht am Sportplatz zur Verfügung).**

**Der Kurs endet vor den Herbstferien, danach werden wir entscheiden, ob und wie es in der Halle weitergeht. Das hängt natürlich auch vom weiteren Corona-Geschehen ab.**