

# Robert - Mayer - Halle (Stand 16.09.2020)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 - 9:00					
9:00 – 10:00	9:15 <b>Seniorengymnastik</b> Erwärmung draußen (Frank Ratz) alle Fenster öffnen, lüften	09:00 <b>Pilates</b> (Heike Helmers) alle Fenster öffnen, lüften			
	10:00 – 11:00	10:00 <b>Pilates</b> (Heike Helmers) alle Fenster öffnen, lüften		10:00 <b>Yoga</b> (Theresia Brix) 8 mal 08.10.- 26.11.2020 alle Fenster öffnen, lüften	
11:00 – 12:00	10:30 <b>Seniorengymnastik</b> Erwärmung draußen (Frank Ratz) alle Fenster öffnen, lüften	11:00 <b>Trockengymnastik</b> (Gisa Wienäber) alle Fenster öffnen, lüften			9.45 <b>Autogenes Training</b> (Silke Stappers) 06.11./13.11./20.11./27.11. 22.01./29.01./..... 11.03.2021 alle Fenster öffnen, lüften
12:00 – 13:00					
13:00 – 14:00					
14:00 – 15:00					

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
15:00 – 16:00		15:00 <b>Yoga</b> (Theresia Brix) 8 mal 06.10.- 24.11.2020			
16:00 – 17:00		alle Fenster öffnen, lüften	16:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Heike Helmers)		
		16:45 <b>Krebsnachsorge</b> (Christina Kessler)	alle Fenster öffnen, lüften		
17:00 – 18:00	17:30 <b>Reha</b> (Christina Kessler) (ab 28.09.2020)	alle Fenster öffnen, lüften	17:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Heike Helmers)	17:00 <b>Yoga</b> (Ines Engel) 03.09. bis 01.10. 5 Termine	17:00 <b>Autogenes Training</b> (Silke Stappers) 06.11./13.11./20.11./27.11. 22.01./29.01./..... 11.03.2021
18:00 – 19:00	alle Fenster öffnen, lüften	17:45 <b>Trockengymnastik</b> (Christina Kessler)	alle Fenster öffnen, lüften	alle Fenster öffnen, lüften	
	18:30 <b>Gymnastik</b> (Ulla Kugelstadt)		18:00 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Heike Helmers)	alle Fenster öffnen, lüften	alle Fenster öffnen, lüften
19:00 – 20:00	alle Fenster öffnen, lüften		alle Fenster öffnen, lüften	18:30 <b>Wirbelsäulengymnastik</b> (Heike Helmers)	
	19:30 <b>Gymnastik</b> (Ulla Kugelstadt)			alle Fenster öffnen, lüften	
20:00 – 21:00	alle Fenster öffnen, lüften			19:30 <b>Gymnastik</b> (Heike Helmers)	
				alle Fenster öffnen, lüften	
21:00 – 22:00					

**für die Teilnahme am Training in der Robert-Mayer- Halle gilt:**

Teilnahme nur für maximal 20 Teilnehmer/-innen möglich (Ausnahmen dürfen nicht zugelassen werden)  
Anmeldung zur Teilnahme über die MTV Homepage oder beim Übungsleiter für jede Stunde erforderlich  
(Anmeldemodalitäten sind mit dem Übungsleiter abzusprechen)

alle kommen bereits in Sportkleidung

umkleiden und duschen erfolgt zuhause

jeder bringt seine eigene Matte mit

Für 20 Matten gibt es Markierungen, damit der nötige Abstand eingehalten wird

Außentoiletten sind geöffnet

es gilt eine Einbahnstraßenregelung: Eingang rein, Notausgang raus

Turnschuhe vor der Hallentür anziehen, Straßenschuhe im Beutel mitnehmen

um ein Infektionsrisiko zu minimieren sind zur Durchlüftung einige Fenster während des Trainings geöffnet

jede Übungsstunde wird 15 Minuten gekürzt, um eine intensive Querlüftung zu ermöglichen

warten vor Beginn der Übungsstunde in genügendem Abstand vor der Robert-Mayer-Halle