



Informationen und Übergangsregeln für das Freilufttraining (Outdoortraining) im Fitness- und Gesundheitssport

Informationen

- Ab dem 11.05.2020 finden im Bremer Hockey-Club folgende Freiluftkurse statt

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	9:00-10:00Uhr X-Co Walking soft			9:30-10:45Uhr Stay fit- stay young	
				11:15-12:15Uhr Rückenfit	
Nachmittag		17:30-18:30Uhr TôsôX			17:00-18:00Uhr Functionaltraining
		18:45-19:45 Uhr Bauch-Beine-Po			
Abend	19:00-20:00Uhr Tabata	20:00-21:00Uhr Fit für Führungskräfte	19:30-20:30Uhr Rückenfit		18:15-19:15Uhr Tabata

- Die Kurse finden auf dem Rasenplatz des Bremer Hockey-Clubs statt (rot gekennzeichnet)
- Ausnahme: X-Co Walking soft findet außerhalb des Geländes statt. Treffpunkt ist vor der redbox
- Ausnahme: Stay fit- stay young findet auf dem Hockey Kunstrasenplatz statt



- An den Kursen können Mitglieder der redbox teilnehmen. Außerdem ist es möglich gegen eine Kursgebühr von 15€/Kurs an einem Sportangebot teilzunehmen. Zurzeit ist es leider nicht möglich über Hansefit bei uns zu trainieren



Regeln

1. Um an dem Sportangebot teilzunehmen, ist keine Anmeldung erforderlich.
2. Die TeilnehmerInnen sind verpflichtet 10-15 Minuten vor Beginn der Kursstunde zu erscheinen, damit eine Anwesenheitsliste geführt werden kann.
3. Vor den Sportangeboten findet eine Aufklärung über grundsätzliche Hygiene- und Abstandsregeln statt. Dazu gehört die Desinfektion der Hände, Hust- und Nasenetikette sowie der erforderliche Mindestabstand.
4. Umkleidekabinen und Duschen bleiben geschlossen. Sich umziehen und duschen sollen die SportlerInnen zuhause.
5. Zum Sportangebot sind eigene Getränke, Trainingsmatten und Handtücher mitzubringen. Aus hygienischen Gründen stehen keine Leihgaben vom Verein zur Verfügung. Außerdem wird empfohlen sich einen Trainingsanzug oder eine wärmere Jacke für den Heimweg mitzubringen.
6. Die Aufenthaltsdauer ist so kurz wie möglich zu halten.