

Liebe SSC Gymnastik Mitglieder,
wir freuen uns sehr Ihnen weitere Stunden Sport anbieten zu dürfen.
Die neue Verordnung lässt umfangreichen Sport im Freien zu.



Bitte beachten Sie die Erklärungen zu den Stunden unten in der Tabelle.

Derzeit ist die Inzidenz 5 Tage stabil unter 35, was einen Wegfall der Testpflicht für alle kontaktarmen Sportangebote im Freien bedeutet.

SSC-Gymnastikangebot					
Tag	Zeit	Inhalt	Trainer	Ort	Online An- meldung er- forderlich
Mo	09:00-09:45	Wirbelsäulengymnastik	Alwina	Leichtathletikanlage hin- ter Fitnessstudio	ja
Mo	16:00-16:45	fit & mobil	Lydia	Außenfeld Ostseite Fitnessstudio	nein
Mo	18:00-18:45	Funktionsgymnastik	Alwina	SSC-Kita/Halle unten, oder Parkfeld gegenüber Kita	ja
Mo	18:45-19:30	Skigymnastik	Larissa	Innenhof Parzival-Schule	ja
Mo	19:15-20:00	Wirbelsäulengymnastik	Inge	Parkfeld gegenüber Kita	ja
Di	08:45-09:30	Funktionsgymnastik	Alwina	Leichtathletikanlage hin- ter Fitnessstudio	ja
Di	09:00-09:45	Ganzkörpertraining	Diana	S/Aerobic-Raum, oder Fußballfelder zwischen Kita und SSC-Zentrum	ja
Di	10:00-10:45	Fit fürs hohe Alter	Marianne	SSC-Kita/Halle unten, oder Parkfeld gegenüber Kita	nein
Di	19:00-19:45	Wirbelsäulengymnastik	Inge	Leichtathletikanlage hin- ter Fitnessstudio	ja
Mi	09:00-09:45	Fitnessgymnastik	Alwina	Leichtathletikanlage hin- ter Fitnessstudio	ja
Mi	10:00-10:45	Funktionsgymnastik	Marianne	Leichtathletikanlage hin- ter Fitnessstudio	ja
Mi	19:15-20.00	Wirbelsäulengymnastik	Petra	SSC-Kita/Halle unten, oder Parkfeld gegenüber Kita	ja
Do	09:15-10:00	Fitnessgymnastik	Petra	Leichtathletikanlage hin- ter Fitnessstudio	ja
Do	18:30-19:15	Wirbelsäulengymnastik	Alwina	Parkfeld gegenüber Kita	ja
Fr	09:15-10:00	Allroundsport	Alwina	SSC-Sport 21/Halle B, oder Parkfeld gegenüber Kita	nein
Blau markierte Angebote: für Geimpfte, Genesene und Personen mit schriftlichem Nachweis eines tagesaktuellen offiziellen Schnelltests. Dieser Sport darf in der Halle stattfinden. Das Angebot findet auch bei Regen statt.					
Gelb markierten Angebote finden im Freien statt. Sie entfallen bei sehr schlechtem Wetter. Bei einer Inzidenz stabil unter 35 Wegfall der Testpflicht, ansonsten gelten diese Angebote für Genesene, Geimpfte und Personen mit offiziellem tagesaktuellen Schnelltest					

Zum Leichtathletikfeld bitte am Zaun entlang (Trennung zum Fußballfeld) hinter das Fitness- und Gesundheitsstudio bis zu den Bäumen gehen

Plan kann sich wöchentlich ändern

Weitere Informationen

- Die Freischaltung der Online-Anmeldung ist immer von Donnerstag auf Freitagnacht um 0.00 Uhr für die darauffolgende Woche.
- Zur Online-Anmeldung gelangen Sie hier <https://www.ssc-karlsruhe.de/Onlinebuchen/Kurse/>
- Bitte kommen Sie frühestens 7 Minuten vor der Stunde, solange keine Nachweispflicht besteht und frühestens 10 Minuten vor der Stunde, wenn wieder eine Nachweispflicht vorliegt.
- Es dürfen keine Symptome einer möglichen Covid-19-Infektion vorliegen. Dazu gehören Atemnot, neu auftretender Husten, Fieber und Geruchs- oder Geschmacksverlust.
- Im Sport gelten die AHA Regeln nach wie vor: Abstand halten, Hygiene praktizieren.
- Weiterhin können Sie auf den großen Fundus der bereits gestreamten und aufgezeichneten Stunden auf unserer Internetseite zurückgreifen und die Pläne zum Ausdrucken

Nachweis

- Geimpfte: Bitte gelben Impfpass mitbringen - seit der letzten erforderlichen Impfung müssen mindestens 14 Tage vergangen sein.
- Genesene: Nachweis für einen positiven PCR-Test (oder einen anderen Nukleinsäurenachweis), der mindestens 28 Tage und maximal sechs Monate zurückliegt.
- Offizieller Nachweis eines tagesaktuellen Schnelltests (max. 24 Stunden alt). Vor Ort ist es uns nicht möglich einen von Ihnen selbst mitgebrachten Schnelltest auszuwerten.
- Die Nachweise (z.B. Impfpass, negatives Testergebnis o.ä.) sind während der Sportausübung mitzuführen. Im Falle einer Kontrolle liegt die Nachweispflicht beim Sporttreibenden selbst!