

## Corona-Trainingszeiten Turnen für Erwachsene

Zeit	Dienstag	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag	Zeit	Sonntag
19:00		19:00		19:00		09:00	Erwärmung u. Training Akrobatikhalle
19:15		19:15		19:15		09:15	Training Akrobatikhalle
19:30		19:30		19:30		09:30	
19:45		19:45		19:45		09:45	Lüftpause
20:00	Erwärmung im Tanzsaal	20:00	Erwärmung im Budosaal	20:00	Erwärmung im Budosaal	10:00	Training Akrobatikhalle
20:15				20:15			
20:30		20:30		20:30		10:30	
20:45		20:45	Training Akrobatikhalle Gerätebereich	20:45		10:45	
21:00		21:00		21:00	Training Akrobatikhalle	11:00	
21:15		21:15	Lüftpause	21:15		11:15	
21:30		21:30		21:30	Lüftpause	11:30	
21:45		21:45	Training Akrobatikhalle Gerätebereich	21:45		11:45	
22:00		22:00		22:00	Training Akrobatikhalle	12:00	
22:15		22:15		22:15		12:15	
22:30		22:30		22:30		12:30	
22:45		22:45		22:45		12:45	

### Bitte beachten:

- Die Corona-Regeln des ESV München sind verbindlich einzuhalten (siehe [www.esv-muenchen.de](http://www.esv-muenchen.de))
- Vor Betreten des Gebäudes Hände waschen (Am Wochenende nur indoor möglich)
- Die Einbahnstraßenregelung (Aus-/Eingänge) sowie die Maskenpflicht auf den Verkehrswegen einhalten
- Mindestabstand von 1,5-2m zwischen den Personen auch während des Trainings einhalten. Keine Hilfestellung
- Benutzte Geräte/Matten sind nach dem Training zu reinigen/desinfizieren
- Den Anweisungen der Trainingsverantwortlichen ist Folge zu leisten
- Die Mattenfläche im Budosaal nur barfuß betreten.
- Nach dem Training die Türen schließen - die Fenster/Dachkuppeln offen lassen
- Jeweils nur die Turnelemente üben, die ohne Hilfestellung ausgeführt werden können

**Viel Spaß beim Turnen!**

Sabine Reitberger, Katharina Seßler