Outdoor-Sport

17. – 21.05.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	08:30 – 09:30 **Bewegt entspannen** mit Johanna Barger Heide			
	09:00 – 09:45 **Fit mit Baby** mit Kathrin Ottenbeck			**15:00 – 16:30** **Kinderzirkus (7 - 12 J.)** mit Kerstin & Michael Parkplatz Halle 76
	10:00 – 11:00 **Bauch-Beine-Po** mit Kathrin Ottenbeck	**16:00 – 17:00** **Vitalo (ab 4 J.)** mit Hendrik & Michaela Hohenwedel		**16:00 – 17:00** **Bodyweight (12 - 18 J.)** mit Hendrik Hohenwedel
16:00 – 17:00 **Vitalo (ab 4 J.)** mit Hendrik & Michaela Hohenwedel		**16:00 – 17:45** **Akrobatik (8 - 18 J.)** mit Johanna Camper Höhe		**16:00 – 18:00** **Akrobatik (8 - 18 J.)** mit Johanna Camper Höhe
17:45 – 18:45 **Wirbelsäulengymnastik** mit Kathrin Ottenbeck		**17:30 – 19:00** **Sportabzeichen** mit Reinhard S. & Team Ottenbeck	**17:30 – 18:30** **Rückenfit** mit Maike Ottenbeck	**16:30 – 18:00** **Kinderzirkus (ab 12 J.)** mit Kerstin & Michael Parkplatz Halle 76
19:00 – 20:00 **Rundum Fit** mit Kathrin Ottenbeck		**18:15 – 19:15** **Rückenfit** mit Johanna Ottenbeck		**18:00 – 19:00** **HIIT** mit Kim Ottenbeck

Was gibt's zu beachten?

- **Erwachsene Teilnehmer*innen ab 19 Jahre** müssen eine **negative Testbescheinigung** beim Übungsleitenden vorlegen. Diese kann in Papierform oder digital vorgezeigt werden und darf nicht älter als 24 Stunden sein. Selbsttests sind leider nicht ausreichend.

  ➔ kostenlose Tests in diversen Testzentren möglich, Beispiele:

www.schnelltest-stade.de	Ottenbeck, Altstadt
www.corona-schnelltest-stade.de	Ottenbeck, Bützfleth, Innenstadt
www.stadt-stade.info/schnelltest	Schiffertorsstraße
www.geoschnelltest.de	Freiburger Str., Am Steinkamp, Stader Hafen

  ➔ Geimpfte, deren zweite Impfung bereits 14 Tage zurückliegt, unterliegen nicht der Testpflicht (Nachweis durch Impfpass)

  ➔ Genesene, deren positiver PCR-Test mind. 28 Tage alt und nicht älter als 6 Monate ist, unterliegen nicht der Testpflicht (Nachweis durch Bescheinigung vom Gesundheitsamt/Labor/Arzt)

- Alle Teilnehmer*innen kommen fertig umgezogen auf die Anlage und werden von den Übungsleitenden in Empfang genommen. Umkleidekabinen und Duschen sind geschlossen, die WC's sind geöffnet und können mit Maske betreten werden.

- Teilnehmer*innen der Erwachsenenkurse bringen, wenn möglich, bitte eine eigene Matte mit.

- Bei Schlechtwetter wird ein möglicher Ausfall über die Box „Aktuelle Ausfälle" auf www.vfl-stade.de bekannt gegeben.