



Hallo liebe Breitensportler,

wir machen wieder Sport und bedanken uns herzlich bei unseren Mitgliedern, die uns die Treue gehalten haben.

Der Breitensport in Kaarst kehrt langsam aus der Corona-Zwangspause zurück. Vor jedem Trainingsbetrieb steht jedoch ein mit der Stadt abgestimmtes Hygienekonzept, um den Re-Start des Breitensports zu ordnen. Erstellung und Genehmigung haben Zeit in Anspruch genommen, die spezifischen Regelungen und Maßnahmen dürfen wir nun umsetzen. Bitte beachtet dazu die Schutzmaßnahmen auf unserer Homepage.

Folgende Kurse finden statt:

MO 10:00 – 11:00 Uhr Faszientraining; Turnhalle Bussardstr. 1

MO 19:00 – 20:00 Uhr Power Workout für Sie und Ihn; Turnhalle KGS Alte Heerstr. 81

Ausfall des Kurs: MO 19:00 – 20:00 Uhr Faszientraining, TH Martinusschule, da geschlossen

MO 20:00 – 22:00 Uhr Männergymnastik, Turnhalle KGS Alte Heerstr. 81

MO 19:00 – 21:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik; Turnhalle Bussardstr. 1

MO 20:00 – 21:30 Uhr Move-Body Mix; Sportforum Büttgen, Olympiastr. 3

Dieser Kurs wird aufgeteilt in 2 Einheiten á 45 Minuten und kann nach Voranmeldung über die Trainerin besucht werden.

DI 14:00 – 15:00 Uhr Damengymnastik; Sportzentrum Kaarst Mitte, Pestalozzistr. 3a

Ausfall des Kurs: DI 19:00 – 20:00 Uhr Zumba, Turnhalle Martinusschule, da geschlossen

DI 20:15 - 21:15 Uhr Pilates; Turnhalle KGS, Alte Heerstr. 81 (bisher TH Martinusschule)

DI 20:00 – 21:30 Uhr Fitness; Turnhalle Bussardstr.1 (bisher MI 20-21:30 h TH Martinusschule)

MI 9:00 – 11:00 Uhr Walking; Altes Klärwerk (Vorster Wald)

MI 9:00 – 11:00 Uhr Sturzprävention; Sportzentrum Kaarst Mitte Pestalozzistr. 3a

MI 19:00 – 20:00 Uhr Pilates; Turnhalle MCS Grünstraße 8

MI 20:00 – 21:00 Uhr Fitness Flexi-Bar; Turnhalle MCS Grünstraße 8

MI 20:00 – 21:00 Uhr Spez. Gymnastik, Turnhalle KGS, Alte Heerstr. 81 (bisher Sebastianusschule)

DO 9:00 – 10:00 Uhr Zumba Gold; Turnhalle Bussardstr. 1

Do 18:00-20:00 Uhr Gymnastik für Frauen, Turnhalle KGS Alte Heerstr. 81

DO 19:30-22:00 Uhr Männnergymnastik, Turnhalle Neusser Straße/Halestr. 1

DO 19:30 – 20:30 Uhr Rückenfit SG Zentrum, Raum 2, Pestalozzistr. 3a

Teilnehmeranzahl 12, bitte per Whatsapp/SMS/Anruf unter: 0176/47938708*

DO 20:00 – 21:00 Uhr Fitness in allen Variationen; Turnhalle KGS Alte Heerstr. 81

Teilnehmeranzahl 24, bitte per Whatsapp/SMS/Anruf unter: 0174/5115999*

FR 10:00 – 11:00 Uhr Faszientraining; Turnhalle Bussardstr. 1

*Anmeldungen nur am jeweiligen Fitnesstag bis 18:00 Uhr möglich

Folgende Sportstätten wurden von der Stadtverwaltung noch nicht freigegeben:

Turnhalle Martinusschule, Halestr. 7

Turnhalle Sebastianusschule, Bruchweg 21-23

Diese Turnhallen sind nicht in städtischer Kaarster Verwaltung, daher ist der Freigabetermin durch den Rhein Kreis Neuss bisher nicht absehbar.

Ferienprogramm 2020 Breitensport

Ein umfangreiches Ferienprogramm für die Sommerferien wird bis

27.06.2020 fertiggestellt und auf der Homepage veröffentlicht:

<https://www.sg-kaarst.de/de/news/>

Kinder-und Mutter-Vater-Kind-Turn-Kurse

Da aktuell ein Betretungsverbot für alle Kaarster Schulhöfe bis 16:45 h besteht, ist ein Erreichen der Sportstätten nicht möglich und es entfallen leider viele Trainingszeiten. Durch die weitere Schließung der Turnhalle der Martinusschule, Halestrasse 7 und durch die Gruppenbeschränkung auf 10 Teilnehmer im Sportforum Büttgen, können auch dort keine Mutter-Vater-Kind- und Kinderturnkurse stattfinden. Da die behördlichen Auflagen nicht uneingeschränkt für diese Trainingsgruppen praktikabel sind und insbesondere den Trainern eine äußerst hohe Verantwortung für die Gesundheit der Teilnehmer/Innen abverlangen, ruhen leider daher *alle MVK- und Kinderturnkurse* auch nach dem 30.05. Wir informieren Sie auf unserer Homepage, wann und unter welchen Auflagen es bald endlich weitergehen kann

Schwimmen/ Wassergymnastik/ Aquapower

Die Stadt Kaarst als Betreiber der städtischen Schwimmhallen hat entschieden, dass das Hallenbad in Büttgen und die Kleinschwimmhalle in Kaarst auch über den 30. Mai hinaus geschlossen bleiben.

Da wir als Verein nicht der Betreiber, sondern nur Nutzer der Schwimmbäder sind, können wir daher leider keinen Trainingsbetrieb bis zum Ende der Sommerferien durchführen.

Die Kleinschwimmhalle und das Hallenbad werden nach Abschluss von notwendigen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten nach den Sommerferien am 12. August 2020 dem Schul- und Vereinsschwimmen wieder zur Verfügung stehen. Die Stadt Kaarst bittet um Verständnis.

Wir freuen uns, alle Sportler zur rücksichtsvollen Eingewöhnungsphase beim Training mit dem nötigen Abstand begrüßen zu können.

Euer SG Team

Stand: 14.06.2020



Mitglieder-Schutzmaßnahmen

für den Sportbetrieb in städtischen Turnhallen

Jeder Teilnehmer muss folgende Voraussetzungen erfüllen und bestätigt dieser mit Eintrag in die Anwesenheitsliste:

Es besteht seit mindestens zwei Wochen kein bekannter Kontakt zu einer infizierten Person.

Personen mit Symptomen einer Atemwegsinfektion erhalten keinen Zutritt.

Trainer*innen und Übungsleiter*innen führen Anwesenheitslisten, sodass mögliche Infektionsketten zurückverfolgt werden können, mit Datum, Uhrzeit, Teilnehmer, Übungsleiter und Trainingsstätte. Bitte einen Stift mitbringen.

Jeder Teilnehmer bringt seinen Mund-Nasen-Schutz mit und trägt diesen vor und nach der Sporeinheit beim Betreten und Verlassen der Sporthalle.

Die Hygienemaßnahmen (1,5 m Abstand, regelmäßiges waschen oder desinfizieren der Hände, Nies-Etikette) werden eingehalten.

Teilnehmer und Trainer*innen/Übungsleiter*innen kommen bereits in Sportkleidung zur Sporeinheit. Saubere Hallenschuhe sind mitzubringen.

Umkleiden und Duschen dürfen nicht benutzt werden.

Teilnehmer bringen eigene Matten und ein großes Duschtuch zur Sporeinheit mit.

Zutritt zur Sportstätte erfolgt nacheinander, mit entsprechendem Mund-Nasen-Schutz und unter Einhaltung des Mindestabstands von 1,5 m

Gruppengrößen sind gemäß der geltenden Vorgaben verkleinert worden, wenigstens 10qm pro Teilnehmer. Maximal 25 Teilnehmer pro Kaarster Turnhalle, sofern der Mindestabstand während der Übungen eingehalten werden kann.

Der Mindestabstand von 1,50 m zwischen den Teilnehmern ist während der gesamten Sporeinheit einzuhalten. Kinder unter 14 Jahren dürfen nur zum Zwecke der Übergabe durch eine Person begleitet werden. Zuschauer*innen ist der Zutritt zur Sportstätte nicht gestattet.

Eltern dürfen sich während die Kinder die Kinderturnkurse besuchen nicht in der Turnhalle, Umkleiden oder Gemeinschaftsräumen aufhalten. Die Sportstätte und das Schulgelände ist zu verlassen.

Sämtliche Körperkontakte müssen vor, während und nach der Sporeinheit unterbleiben. Dazu zählen Begrüßungen, sportbezogene Hilfestellung und Korrekturen sowie Partnerübungen.

Alle Teilnehmenden verlassen die Sportanlage unmittelbar nach Ende der Sporeinheit unter Einhaltung der Abstandsregeln.

Um einen kontaktlosen Gruppenwechsel zu ermöglichen und Hygienemaßnahme durchzuführen, werden die Kurszeiten verkürzt und die Anfangszeiten ggf. geändert.

Aufgrund umfangreicher Desinfektionsmaßnahmen nach der Schulnutzung, beginnt der Vereinssport MO – FR erst ab 16:45 h. SA und SO findet kein Vereinssport statt. Daher können sich einige Trainingszeiten verändern.