

# Trainingsplan Gültig ab: 01.01.2022 Sportgemeinschaft Zeuthen e. V. (SG Zeuthen)

**Grundlage für den Vereinssport ist die aktuelle SARS-CoV-2-Eindämmungsverordnung Brandenburg.**

- Folgendes gilt:
- 2G - Eintritt in die Sporthallen haben nur vollständig geimpfte oder genesene Teilnehmer
  - Dokumentationspflicht zur Kontaktnachverfolgung für alle Teilnehmer in den Sportgruppen
  - Benutzte Sportgeräte müssen danach desinfiziert werden
  - Im Erwachsenensport bitte eigene Sportmatten mitbringen
  - Duschen ist NICHT gestattet
  - Maskenpflicht ausgenommen beim Sport selbst (dann Abstand einhalten)
  - Abstands- und Hygieneregeln einhalten und Desinfektionsspender nutzen.

**Aufgrund der Corona-Situation unterliegt der Vereinsbetrieb erheblichen Einschränkungen. Auch in den Ferien können die Sporthallen NICHT genutzt werden, dafür nach Einzelabstimmung der Sportplatz der PAULA.**

Tag	Zeit	Inhalt	Ort	
<b>Mo</b>	09.30- 11.00	<b>Nordic Walking</b>	Treffen: Parkplatz Feuerwehr Zeuthen in der Schulstraße Jutta Tel.: 0173 8165409	
	18.15.- 19.30	<b>Selbsthilfegruppe Herz- u. Kreislaufranke</b>	PAULA	Bruni Tel.: 033762-92333
	19.30-21.00	<b>Gymnastik</b> ♀ ♂		Sonja Tel.: 033762-90271
<b>Di</b>	16.00- 17.30	<b>Kinderturnen</b> 3-5 jährige: 16.00-16.45 Schulkinder:16.45 -17.45 Eltern/Kind: 16.00 -17.30	<b>GaW</b>	Sibylle <a href="mailto:sibyllekeil@gmx.net">sibyllekeil@gmx.net</a> Wegen der hohen Nachfrage kann die Anmeldung nur über Warteliste erfolgen.
	16.30- 18.00	<b>Seniorinnen</b>	PAULA	Brigitte Tel.: 015161492858
	16.30- 18.00	<b>Senioren</b>		Angela Tel.: 0174 8730724
	18.00-19.20	<b>Gymnastik/Rücken</b> ♂ ♀		Sebastian Kontakt über Beate Tel.: 015771573832 <a href="mailto:vorstand.SGZ@gmx.de">vorstand.SGZ@gmx.de</a>
	19.25- 20.50	<b>Gymnastik/Rücken</b> ♂ ♀		Antje Kontakt über Beate Tel.: 015771573832 <a href="mailto:vorstand.SGZ@gmx.de">vorstand.SGZ@gmx.de</a>
	19.30- 20.00	<i>TAO-Achtsamkeit/ Qi Gong</i>		
Dieser Kurs ist in Vorbereitungen. Bei Interesse kann man sich bereits dafür anmelden.				
<b>Mi</b>	19.30- 19:50	<b>Stepp</b> ♂ ♀	PAULA	Martina Tel.: 017651929659
	19.50- 20.25	<b>Bauch/Beine/Po</b> ♂ ♀		
	20.25-20.50	<b>Zumba Fit</b> ♂ ♀		
<b>Do</b>	16.45 -18.30	<b>Kinderturnen</b> 3-5 jährige Geräteturnen ab 3. Kl. Turnen: 1.+ 2. Klasse	PAULA	Sibylle <a href="mailto:sibyllekeil@gmx.net">sibyllekeil@gmx.net</a> Wegen der hohen Nachfrage kann die Anmeldung nur über Warteliste erfolgen.
	16.00- 17.30	<b>Nordic Walking</b>	Treff: Str. am Hochwald - südwestliches Ende vor dem Wald Jutta Tel.: 0173 8165409	
	18.30 -20.30	<b>Gesellschaftstanz</b>	PAULA	Marion Tel.: 0157 78224954 <a href="mailto:diemarionullrich@web.de">diemarionullrich@web.de</a>
	20.00 - 21.30	<b>Volleyball</b>	<b>GaW</b>	Jens Kontakt über Beate Tel.: 015771573832 <a href="mailto:vorstand.SGZ@gmx.de">vorstand.SGZ@gmx.de</a>

**GaW** = Turnhalle der Grundschule am Wald

**PAULA** = Turnhalle der Paul-Dessau Gesamtschule

**Kontakt Daten SG Zeuthen e.V. über:**

Beate Burgschweiger (Vorsitzende)

Handy: +49 15771573832

Mail: [vorstand.SGZ@gmx.de](mailto:vorstand.SGZ@gmx.de)