

LC Rehlingen e.V., Beckinger Str. 31a, 66780 Rehlingen-Siersburg 27. Mai 2021

Es schreibt Ihnen:

Judith Biwer

Hallo Ihr Lieben
2. Versuch – unter Vorbehalt
„FREI-LUFT-ONLINE-REHA-SPORT“
ab dem 31.05.2021

Wir nutzen die Möglichkeit im Freien unseren Reha Sport durchzuführen!

„Saarland Modellland“

Wir halten den Online Reha Sport aufrecht,
um auch jederzeit zum online Geschehen zurückkehren zu können!

Das heißt für euch:

MONTAG	STADION	9.00 Uhr	Voranmeldung
MONTAG	STADION	10.00 Uhr Ohne Bodenübungen	Voranmeldung
MONTAG	ONLINE Meeting-ID: 86237453600 Kenncode: 014254	19.00 Uhr	
MITTWOCH	STADION	10.00 Uhr	Voranmeldung
MITTWOCH	STADION	11.00 Uhr Bewegtes Leben, 70+ Ohne Bodenübungen	Voranmeldung
MITTWOCH	STADION	18.15 Uhr	Voranmeldung
DONNERSTAG	STADION	10.00 Uhr	Voranmeldung

STADION nur für Frei-Luft-Reha
Ihr benötigt keinen Corona Test

- **An- und Abmeldung mind. 24 Stunden vorher per**
 - Telefon 06835/4408
 - Mail reha.JuBiwer@web.de
 - WhatsApp 0175/7537107530
- Teilnehmerzahl max. 10 Personen
- Eingang
 - Haupteingang HdL
 - Durch den langen Gang
 - Möglichkeit Hände zu waschen oder desinfizieren
- Ausgang
 - Durch die Tür neben dem Haus der Leichtathletik

Abstands- und Hygieneverordnung bitte beachten, es geht um unser aller Gesundheit

- Tragen eines Mund-Nasenschutzes bis zur Matte
- Erst unmittelbar vor der Stunde kommen
- Hände vor dem Trainingsbeginn waschen und desinfizieren
- Umkleideräume bleiben geschlossen
- Abstandsregeln beachten, 2 m Abstand
- Keinen Körperkontakt
- Zügig die Trainingsstätte verlassen

Entsprechende Bekleidung, je nach Wetterlage

Dringend mitbringen:

- Kugelschreiber
- Großes Handtuch (Matte abdecken)
- Wer möchte, kann seine eigene Matte mitbringen
- Einverständniserklärung (kann hier heruntergeladen werden),
nur für die, die noch keine unterschrieben haben
- Sonnenschutz

Wir werden unser Übungsstunden der Wetterlage anpassen, mit oder ohne Bodenübungen, wir haben die Möglichkeit unter die Tribüne zu gehen. Wir können auch die Stunde kurzfristig online durchführen.

Wir passen die Zeiten und Stunden dem Bedarf an.

Wir freuen uns auf Euch
Ruth und Judith

Bleibt gesund