



RückenYoga



Kurs Nr.:	20096
Wochentag:	Freitag
Beginn (Datum):	18.09.2020
Ende (Datum):	18.12.2020
Anzahl der Kursstunden:	13
Ort:	Kursraum 2, 99 Gärten 19
Uhrzeit:	18.15 - 19.15 Uhr
Übungsleiter:	Inge Butler
Teilnehmerzahl:	min. 8 / max. 12

Wichtige Information:

Bitte eigene Matte oder Handtuch mitbringen. Die Umkleiden/Duschen stehen nicht zur Verfügung und die aktuellen Hygienevorschriften (z.B. Mund-Nasenschutz, Abstand) sind einzuhalten.

Kursbeschreibung:

Diese sanfte RückenYoga-Stunde bekämpft Rückenprobleme auf allen Ebenen: Sie kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur, fördert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, durchblutet und dehnt die verspannte Muskulatur. Der gesamten Körper kommt in Symmetrie und Balance und durch die ruhige Atmosphäre bauen Sie Stress ab. RückenYoga ist eine nachhaltige Kombination aus östlicher Geistes- und Körperschulung und westlichen Erkenntnissen aus der Sportmedizin und der modernen Rückenschule.

Anmeldung:

BTS-Geschäftsstelle, Am Mühlgraben 7, 95445 Bayreuth, Tel.: 0921/42059 oder 46581, Fax 0921/74914
 e-mail: kurs-info@bayreuther-turnerschaft.de Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, aber eine Absage bei Überbelegung. Anmeldungen per email erhalten eine Bestätigungsmail, in den Ferien finden keine Kurse statt.
 Bürozeiten (Corona): Mittwoch von 09.00-12.00 Uhr und Donnerstag 16.00-18.00 Uhr

Aufgrund der aktuellen Lage ist eine schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn zwingend notwendig. Bitte vollständig ausfüllen - vielen Dank!

Anmeldung für Kurs		RückenYoga	20096
Name	Vorname	Geburtsdatum	
Straße, Hausnr.	PLZ Wohnort		
<i>notwendig z.B. bei Kursausfall</i>	<i>Möchten Sie per email informiert werden?</i>		
Telefon vormittags	E-Mail		
IBAN / BIC / Bank (nur Nichtmitglieder bzw. abweichendes Konto)			
BTS-Mitglied?	ja <input type="checkbox"/>	39,00 €	nein <input type="checkbox"/> 91,00 €
Ich hatte diesen Kurs auch ab Januar 2020 belegt:	ja <input type="checkbox"/>	ich verzichte auf eine Rückerstattung (Spendenquittung) <input type="checkbox"/> ich möchte eine Verrechnung mit diesem Kurs <input type="checkbox"/>	nein <input type="checkbox"/>

Ich melde mich hiermit verbindlich zu oben genanntem Kurs an und bin einverstanden, dass die Gebühr von meinem Konto abgebucht wird. Eine Rückerstattung ist nicht möglich (in Ausnahmefällen mit Attest). Die Informationen zum Datenschutz sowie die aktuell gültigen Hygienevorschriften im Verein wurden zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum	Unterschrift
------------	--------------

Hygienekonzept für Kurse (gültig ab 14.09.2020)

1. Gruppengröße und Kursraum

Aufgrund der Abstandsregel kommen für Kurse nur Kursraum 2 (17,50 x 6,50 m) oder die Tennishalle in Frage. Die maximale Teilnehmerzahl wird im Kursraum 2 auf 12, in der Tennishalle auf 25 plus Kursleiter festgelegt. Für Kurse im Außenbereich gelten je nach Bereich die jeweils veröffentlichten Maximalteilnehmerzahlen.

2. Trainer

Die gemeldeten Trainer und Helfer unterschreiben die ÜL-Erklärung.

Für die Desinfektion von benutzten Geräten (z.B. Bälle), die unbedingt benötigt werden, ist der Kurs-/Übungsleiter verantwortlich. Ebenso für das Lüften nach jeder Kurseinheit für mind. 15 Minuten.

3. Gerätebenutzung

Die Teilnehmer müssen eine eigene Matte und/oder ein Handtuch mitbringen. Es werden keine Partnerübungen gemacht. Trainiert wird ohne Körperkontakt.

4. Toilette und Umkleiden

Die Toilettenbenutzung erfolgt im Gebäude „Am Mühlgraben 7“. Umkleiden stehen aufgrund der Abstandsregeln nicht zur Verfügung.

5. Getränke

Die Sportler bringen ausreichend Getränke selbst mit.

6. Allgemeines

Die von der Landesregierung ausgegebenen Kontaktregeln zum Selbstschutz (Abstand halten, kein Körperkontakt, Mitführen des Mund-Nase-Schutzes und Benutzung desselben zum Betreten von Gebäuden) gelten auch auf dem BTS-Sportgelände! Der Zutritt zum Gelände sowie das Verlassen des Geländes erfolgen wie in den Beschilderungen vorgegeben.

Beim Betreten von Gebäuden (Tennishallengang und Vorraum Kursraum) ist der Mund-Nase-Schutz zu tragen, sowie besonders auf Abstand zu achten. Während des Sports darf der Mund-Nase-Schutz entfernt werden.

Die Einhaltung der aktuellen Hygieneregeln des Vereins (siehe Aushänge auf dem Sportgelände) ist verpflichtend.