



Turn- und Sportteam Satrup e.V.

Postfach 17 · 24984 Mittelangeln

Der Vorstand · Tel. 0 46 33 – 96 75 51 · info@tst-satrup.de

Trainingsablauf

- Beim Training in Einfachsporthallen verlässt eine Gruppe komplett die Sporthalle, bevor eine neue Gruppe eintreten darf. Die draußen wartende Gruppe hält großzügig Abstand zum Eingang.
- Die Gruppengröße beträgt maximal 15 Aktive.
- Ein Trainer holt die Aktiven am Halleneingang ab. Er achtet darauf, dass die Aktiven einen Mundschutz tragen und dass die vorgeschriebenen Abstände eingehalten werden.
- Ein Trainer erfasst die Namen und Telefonnummern der Trainingsteilnehmer und erfasst an jedem Trainingstag die Anwesenheit der Teilnehmer.
- Die Trainer haben vor dem Trainingsbeginn die Trampoline und sonstige Trainingsgeräte aufgebaut
- Ein Trainer führt die Erwärmung und die Gymnastik durch.
- An einem Trampolin trainieren max. 5 Aktive bei einem Trainer. Die 5er-Gruppen bleiben dauerhaft unverändert bestehen. Die Aktiven betreten und verlassen das Trampolin nur über eine Kastentreppe, möglichst ohne diese und das Trampolin mit den Händen zu berühren.
- Sitz- und Bauchlandungen sollen vermieden werden, weil hierbei die Hände das Tuch berühren. Rückenlandungen sind unbedenklich.
- Die Aktiven trainieren nur Trainingsinhalte, die ohne Hilfe (Hilfeleistung, Sicherheitsschiebematte, Longe) durchführbar sind.

Mit sportlichem Gruß



Jörg Lassen

1. Vorsitzender



Marco Hundertmark

2. Vorsitzender