



SLV Bernau: Hallentraining ab dieser Woche wieder möglich

Beitrag

Die SLV Bernau bietet jetzt ab sofort wieder jeden Mittwoch außer in den Ferien, also auch schon morgen, alle Trainings an:

- „Fitness-Gymnastik“ mit Marianne Bauer für alle, die sich bewegen möchten, wie gewohnt um 20 Uhr.
- „Konditionstraining“ mit Stefan Wörtz für ambitioniertere Schiläufer und andere SportlerInnen, ebenfalls um 20 Uhr .
- „Training über 50“ mit Jürgen Kleinhans, aber bereits um 19 Uhr. Speziell auf ältere Menschen abgestimmtes Training, das Koordination und Geschicklichkeit fördert, für alle sportbegeisterten Frauen und Männer über 50.

Achtung: Für das Training in der Halle gelten morgen, den 16. Februar 2022, noch folgende Corona-Regeln:

- 2G+ Regel: Genesen oder 2x geimpft und dazu eine 3.Impfung oder ein negativer Test (z.B. maximal 24 Stunden alter Schnelltest)
- Nachweise müssen mitgebracht werden
- Die SLV empfiehlt, vor dem Training zu Hause in jedem Fall noch einen Schnelltest zu machen.
- Maskenpflicht vor und nach dem Training.
- Am besten eigene Matte oder großes Handtuch mitbringen.

Text und Foto: Gemeinde Bernau



Kategorie

1. Sport

Schlagworte

1. Bernau
2. Hallentraining
3. SLV Bernau
4. Umland