

Geschätzte Mitglieder des Turnverein Niederwil



Coronavirus – zur Lockerung

Gemäss den neuen Vorgaben des Bundes dürfen wir uns zwar auf einige Lockerungen freuen. **Was uns im Turnbetrieb bis zum 8. Juni immer noch sehr einschränkt.**

Aber zur Gesundheit aller, werden wir uns an die Einschränkungen halten und uns noch etwas in Geduld üben.

Auszug aus der STV-Vorgabe (siehe Seite 2) für Vereinsturnen, was uns erlaubt in Kleingruppen=5 Personen (mit Abstand) schon einige Trainings-Aufbaus zu machen (Riegenindividuell).

Natürlich oberstes Gesetz: man ist und fühlt sich gesund ! – ansonsten habt ihr ja, verdankender Weise unseren Riegenleitern, die Übungen für zu Hause ;)

Zu unseren Vereinsanlässen gibt es zu sagen:

8. Mai 20 ,schnällscht Niederwiler' findet nicht statt  - ev. optional im Herbst, Infos folgen

8. Mai 20 ,Niederstettingkon' Geräte-Testwettkampf der Aktiven findet nicht statt

Alle **weiteren Wettkämpfe** sind nun bis zu den Sommerferien abgesagt oder verschoben.

Kreisturnfest Zofingen NEU 10. – 13. Juni 2021 (Fr. 11.6. Jugend, Sa.12.6. Aktive, Frauen/Männer, Senioren)



11./12. September 20

100-Jahre STV Niederwil / Jubifäscht = immer noch in Planung 😊

Gemäss diesen Lockerungen gilt es nun der Verlauf abzuwarten. Die definitive Entscheidung wird vom OK-Jubifäscht Mitte Juni gefällt.

Die Daten der einzelnen Riegen, geben diese selbst bekannt.

Unser Angebot steht immer noch: Wenn irgendjemand Hilfe braucht, kann sich melden.

Wir sind füreinander da ! -> am besten bei eurem Riegenpräsidenten

Im Namen des Vorstandes STV Niederwil danken wir für eure Mitverantwortung, übt euch noch eine Weile in Geduld und bleibt weiterhin gesund, Danke

Irma Meier, Präsidentin STV Niederwil

Trainingsorganisation Nachdem die Turnerinnen und Turner, bedingt durch den Lockdown, seit mehreren Wochen nicht trainiert haben, **ist ein langsamer, kontinuierlicher Wiederaufbau zu planen.**

5 Trainingsformen, -spiele und -organisation

5.1 Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen

Allgemeines/Grundsätzliches: Die Turnerinnen und Turner trainieren grundsätzlich individuell. In der ersten Phase sind keine Formations- und Gruppentrainings erlaubt. Der Fokus liegt auf folgende Aktivitäten: **Basistraining wie:**

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Sportartspezifische Inhalte

(dazu Geräte, sind nur eigene Erlaubt um nicht getauscht werden zu müssen – desinfizieren)

5.2 Einhalten der übergeordneten Grundsätze in adäquaten oder angepassten Trainings-, bzw. Übungsformen

5-Punkte Plan

a. Es ist in Gruppen von **max. 5 Personen** zu trainieren = **Leiter + 4 Personen**

b. Es dürfen auch mehrere Gruppen in einer Halle gleichzeitig trainieren, unter Einhaltung des Punkt

1.3: Übergeordnete Grundsätze Die vorliegenden Schutzmaßnahmen basieren auf den allgemeinen Grundsätzen zur Verhinderung der Weiterverbreitung des Coronavirus.

- **Einhaltung der Hygieneregeln des BAG**
- **Social-Distancing** (2m Mindestabstand zwischen allen Personen; 10m² pro Person; kein Körperkontakt)
- **Maximale Gruppengrösse von fünf Personen gemäß aktueller behördlicher Vorgabe. Wenn möglich gleiche Gruppenzusammensetzung und Protokollierung der Teilnehmenden zur Nachverfolgung möglicher Infektionsketten. => Gruppensettel mit 5 Namen, (siehe auch d/e)**
- **Besonders gefährdete Personen müssen die spezifischen Vorgaben des BAG beachten.**

c. Es wird empfohlen in Stationen-Training mit Rotationsprinzip zu arbeiten.

d. Während einer Trainingseinheit darf die Zusammensetzung einer Trainingsgruppe nicht verändert werden.

e. Die Zusammensetzung der Trainingsgruppen soll über die Zeit möglichst konstant und unverändert bleiben.

<https://www.stv-fsg.ch/de/ueber-den-stv/informationen-corona-virus.html>

Weiterhin gelten die Verhaltensregeln einzuhalten !

- | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|
| 1. Abstand halten | – | 2. Hände gut waschen | – | 3. Kontakt vermeiden (Händedruck) |
| 4. in Armbeuge niessen/husten | – | 5. wer Husten/Fieber hat, bleibt zu Hause | | |

Auch werden wir euch gerne allgemein laufend oder via unserer Homepage www.stv-niederwil.ch informieren.