



Trainingskonzept in Coronazeiten

HERZ-AKTIV – das Lauftraining

Beginn: sobald gesetzliche Vorgaben und die Vereinsführung ein Training im öffentlichen Raum wieder gestatten.

Aktueller Kurs TN-Zahl 9

Sollten es im nächsten Kurs mehr TN werden sind

2 Gruppen (max. 9 Personen plus 1 Trainer) zu bilden.

Feste Gruppenzuordnung erfolgt VOR dem 1. Training

Start bei zwei Gruppen zeitversetzt

Die TN geben einen Erfassungsbogen bei der 1. Zusammenkunft beim Trainer ab

Name Vorname Adresse Tel/Handynummer

Der verantwortliche Trainer führt im weiteren Verlauf eine Anwesenheitsliste, die nach vier Wochen vernichtet wird.