

# Deine Checkliste mit allen Infos



## 1. Ablauf

Ab **9 Uhr** sind wir für Dich beim „**Check-In**“ in der **Turnhalle**.

Gleich beim Eingang nehmen wir Dich in Empfang.

Hier kannst Du – falls Du kein SV Mitglied bist - Deine Probemitgliedschaft (aus versicherungstechnischen Gründen) für den Tag abgeben, den Unkostenbeitrag zahlen und eine Datenschutzerklärung unterschreiben.

**Umkleiden** findest Du in der Turnhalle im 1. Stock.

Um **10 Uhr** starten wir in der **Turnhalle**. Hier werden die VormittagstrainerInnen vorgestellt und wir wärmen uns gemeinsam auf.

Danach nimmt Dich die entsprechende Trainerin mit (Nadja zum Yoga ins Sportheim oder du bleibst mit Petra zum Body Burner in der Halle).

Der Kurs dauert 45 Minuten. Danach hast Du 15 Minuten Zeit ggf. die Räumlichkeiten zu wechseln (Gesundes Bewegen im Sportheim oder TaeBo / Boxaerobic in der Turnhalle) und dich auch mit Wasser und einem kleinen Snack zu versorgen.

Um **12.30 Uhr** ist eine Stunde **Mittagspause**. Du hast Zeit, Dich zu erholen, in der Schulmensa (bei der Turnhalle) am Buffet zu stärken und mit Gleichgesinnten ins Gespräch zu kommen.

Um **13.30 Uhr** beginnt der Nachmittagsteil. Wir treffen uns wieder in der **Turnhalle**. Jetzt werden die TrainerInnen des Nachmittags vorgestellt. Wenn Du Choreo-Tanz gebucht hast, nimmt Dich Veronika mit ins Sportheim. Bei Gesunder Rücken bleibst Du mit Christoph in der Halle.

Gleiches Spiel wie am Vormittag: nach 45 Minuten endet der Kurs und Du hast Zeit, ggf. die Räumlichkeiten zu wechseln. (QiGong im Sportheim, Zumba in der Turnhalle).

# Deine Checkliste mit allen Infos



Danach treffen wir uns gegen **15.30 Uhr alle** wieder in der **Turnhalle** zum gemeinsamen Dehnen und um den sicherlich teils auch anstrengenden, aber wunderschönen Tag ausklingen zu lassen. Danach wirst Du dich geschmeidig, entspannt und leicht fühlen.

## 2. Einzelne Stunde oder ganzer Tag?

Das wichtigste vorab: der Tag soll dir Spaß machen. Und wenn Dir ein ganzer Tag zu viel ist oder Du einfach nur mal etwas Neues testen möchtest, kannst Du auch nur zu dieser einen Stunde kommen. Das ist gar kein Problem. **Dieser Tag ist dafür da, dass Du Dich wohl fühlst und Spaß hast.**

## 3. Kleidung / Ausrüstung

- Trainingskleidung, evtl. zum Wechseln
- Turnschuhe
- Trainingsmatte
- Handtuch für den Schweiß ;) oder zum Unterlegen
- Theraband für Rückengymnastik (falls Du diesen Kurs gebucht hast)

## 4. Getränke und Essen

Getränke gibt es vor Ort zu kaufen. Mittags gibt es ein Snack-Bufferet in der Schulmensa. Hier würden wir uns über eine kleine Spende sehr freuen ☺ Die Spende wird für die Abteilung Turnen genutzt und in Geräte, Gast-Trainer oder das nächste Event investiert.

***Du möchtest etwas zum Buffet beisteuern? Prima. Geb uns doch bitte Bescheid, was es Leckeres sein wird.***

## 5. Anmeldung an dem Tag

Bitte melde Dich im Eingangsbereich der Turnhalle. Hier erwarten wir Dich.

*Während der Trainingsstunden ist die Turnhalle geschlossen. Solltest Du nicht von Anfang an dabei sein wollen, sondern erst zu einer späteren Stunde kommen, sei bitte eine Viertelstunde vorher da, dann öffnen die Türen wieder und Du kannst Dich anmelden.*

# Deine Checkliste mit allen Infos



## 6. Wertsachen

Bitte bringe keine Wertsachen mit. Die Umkleidekabinen sind während der Stunden nicht verschlossen. Handy, Schlüssel, Geld etc. behalte bitte immer in Sichtweite bei Dir.

## 7. Versicherung bei Verletzung

Alle Mitglieder sind im Falle eines Falles versichert. Wenn Du kein Mitglied bist, fülle bitte das Formular „Probemitgliedschaft“ aus, dann bist Du im Ernstfall versichert. Wir hoffen natürlich, dass sich niemand verletzt, sondern gesund, motiviert und glücklich aus dem Tag kommt.

## 8. Fotos / Datenschutzrichtlinie

Natürlich möchten wir unseren gemeinsamen Sporttag auf Fotos festhalten. Denn liebt nicht jeder solche Erinnerungen? Diese Fotos würden wir gerne für eine Berichterstattung im Gemeindeblatt / Donaukurier, auf der Sportverein Homepage oder auf der Jahreshauptversammlung des SV Karlskron nutzen. Selbstverständlich ohne Nennung von Namen. Wir verwenden hierfür die Standard-Datenschutzerklärung des Bayerischen Sportverbandes.

## 9. Hm, was vergessen?

Dir fehlt noch eine Information? Dann melde Dich bitte einfach per eMail an [ladiesday-karlskron@gmx.de](mailto:ladiesday-karlskron@gmx.de) oder direkt an mich, Petra 0176 77207493.

## 10. Theorie und Praxis

Wir veranstalten diesen Tag zum zweiten Mal. Wir haben wirklich versucht an alles zu denken, alle Eventualitäten durchgespielt. Aber wie das so manchmal im Leben ist, kann es ganz anders kommen... Wenn dem so ist, dass die Realität unseren tollen theoretischen Plan komplett durcheinander wirft und wir improvisieren müssen: bitte lache mit uns darüber, gebe uns Dein Feedback, damit wir es beim nächsten Mal besser machen können und ansonsten genieße einfach den Tag. ☺ Toi, toi, toi..... und viel Spaß

Dein Ladies-Day Team