

# Deine Checkliste mit allen Infos



## 1. Ablauf

Ab **9.15 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 Bettina zum „Spazieren, laufen, rennen...“ in der Turnhalle.

Jeder Kurs dauert **45 Minuten**. Danach hast Du 15 Minuten Zeit ggf. die Räumlichkeiten zu wechseln.

Um **12.30 Uhr** ist eine  $\frac{3}{4}$  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 **13.15 Uhr** beginnt der Nachmittagsteil. Wir treffen uns wieder in der **Turnhalle**. Jetzt werden die TrainerInnen des Nachmittags vorgestellt. Wenn Du Kickboxen gebucht hast, nimmt Dich Johannes mit ins Sportheim. Bei Mobility bleibst Du mit Magdalena in der Halle.

Du hast Dich für den Workshop „Leben im Gleichgewicht“ entschieden? Dann nimmt dich Patricia mit. Der genaue Ort wird noch bekanntgegeben.

Gleiches Spiel wie am Vormittag: nach 45 Minuten endet der Kurs und Du hast Zeit, ggf. die Räumlichkeiten zu wechseln.

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.

# Deine Checkliste mit allen Infos



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 (evtl. auch für draußen, falls wir spontan rausgehen)
- Trainingsmatte
- Handtuch für den Schweiß ☺ oder zum Unterlegen
- Theraband für Rückengymnastik (falls Du diesen Kurs gebucht hast)
- Ggf. Sonnencreme / Kopfbedeckung falls das Wetter so schön ist und wir rausgehen.

## 4. Getränke und Essen

Vor Ort gibt es immer eine gefüllte Wasserkaraffe, an der Ihr Euch bedienen könnt. Mittags gibt es ein Snack-Buffer in der Schulmensa. Hier wäre es super, wenn Du auch eine Kleinigkeit beisteuern könntest (Salat, Quark, Süßes, Fleischpflanzer.....) oder uns mit einer kleinen Spende unterstützt. 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, damit wir nicht 5 Kartoffelsalate haben ☺.*

## 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 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