

## Trainingsplan in Corona-Zeiten

Ab 14. Juli bieten wir zwei Trainingszeiten unter den geltenden Hygienebedingungen pro Woche jeweils von 19 Uhr bis 20 Uhr an. Spätester Einlass ist immer 15 Minuten vor der Wasserzeit.

Die Anmeldung erfolgt über den jeweiligen Trainer per Mail frühestens eine Woche vor Trainingstermin, spätestens am Vortag um 18 Uhr. Es gilt das Windhundverfahren. Wer keinen Platz bekommt, wird in der darauffolgenden Trainingseinheit bevorzugt behandelt. Die komplette Ausrüstung muss in einer Tasche verstaut werden.

Es kann fürs Erste leider kein Leistungstraining angeboten werden. Wer Erkältungssymptome hat (Husten, Halsschmerzen, Triefnase, Schwindel, Kopfschmerzen, Atemnot usw.) kann am Training NICHT teilnehmen.

Der Einlass erfolgt gruppenweise und geschlossen. Die Sammelumkleide ist geschlossen, Einzelspinde stehen entsprechend zur Verfügung und sind ausgewiesen. Die Wegführung erfolgt im Einbahnverkehr. Pro Duschaum können zwei Duschen gleichzeitig genutzt werden. Geschwommen wird im Kreisverkehr auf Doppelbahnen mit jeweils 8 Schwimmern.

Die Trainingsteilnehmer tragen sich in die Anwesenheitsliste ein. Sie nehmen mit ihrer Unterschrift die Regelungen des Handlungs- und Hygienekonzeptes an und stellen somit den TC Manta Saarbrücken e.V. von der Haftung frei.

Di. 14.7.2020 (16 Personen)	Andrea Borner	<a href="mailto:andrea.borner@kabelmail.de">andrea.borner@kabelmail.de</a>
Fr. 17.7. (8 Personen)	Michael Graichen	<a href="mailto:Michael.graichen@hotmail.com">Michael.graichen@hotmail.com</a>
Di. 21.7.(16 Personen)	Dirk Fedeler	<a href="mailto:tauchen@fedeler.de">tauchen@fedeler.de</a>
Fr. 24.7. (8 Personen)	Michael Graichen	<a href="mailto:Michael.graichen@hotmail.com">Michael.graichen@hotmail.com</a>
Di. 28.7. (16 Personen)	Andrea Borner	<a href="mailto:andrea.borner@kabelmail.de">andrea.borner@kabelmail.de</a>
Fr. 31.7. (8 Personen)	Frank Cyrus	<a href="mailto:andrea.borner@kabelmail.de">andrea.borner@kabelmail.de</a>
Di. 4.8. (16 Personen)	Andrea Borner	<a href="mailto:andrea.borner@kabelmail.de">andrea.borner@kabelmail.de</a>
Fr. 7.8. (8 Personen)	Michael Graichen	<a href="mailto:Michael.graichen@hotmail.com">Michael.graichen@hotmail.com</a>
Di. 11.8. (16 Personen)	Andrea Borner	<a href="mailto:andrea.borner@kabelmail.de">andrea.borner@kabelmail.de</a>
Fr. 14.8. (8 Personen)	Michael Graichen	<a href="mailto:Michael.graichen@hotmail.com">Michael.graichen@hotmail.com</a>
Di. 18.8. (16 Personen)	Claire Girard	<a href="mailto:claire@girard.de">claire@girard.de</a>
Fr. 21.8. (8 Personen)	Michael Graichen	<a href="mailto:Michael.graichen@hotmail.com">Michael.graichen@hotmail.com</a>