

# (ONLINE)- TRAININGSPLAN AB 1. MÄRZ 2021

## Liebe Turner\*innen

An der Medienkonferenz vom Mittwoch 24. Februar 2021 hat der Bundesrat über die Lockerungsmassnahmen ab dem 1. März 2021 informiert. Erfreulicherweise betreffen diese auch den Sport- und Freizeitbereich. Ab dem 1. März 2021 gilt folgendes für den Sport:

### Sportliche Aktivitäten ab 20. Altersjahr / für Erwachsene:

- Sportliche Aktivitäten **im Freien** sind in Gruppen bis **max. 15 Personen** (inkl. Leiterpersonen) möglich.
- Es sind nur **Sportarten ohne Körperkontakt** erlaubt. Wenn der Abstand von 1.5 Meter nicht eingehalten werden kann, muss eine Maske getragen werden.
- Einzel- oder Techniktrainings ohne Körperkontakt (z.B. Kraft- und Haltungstraining für Gymnastik, Aerobic, Leichtathletik) sind im Freien erlaubt.

Aus diesem Grund bieten wir euch verschiedene Trainingsmöglichkeiten an, welche auf freiwilliger Basis genutzt werden können. Wenn man ein Training besuchen möchte, muss man sich bei der verantwortlichen Person anmelden, damit sichergestellt werden kann, dass nicht mehr als 15 Personen teilnehmen. Bei Schlechtwetter würde sich die leitende Person melden und das Training absagen.

Das Angebot sieht folgendermassen aus:

Wochen- tag	Zeit	Ort/ Treffpunkt	Was?	Leitende Person	Anmeldung bei
DI	20.15Uhr (ca. 40- 60 Min)	02.03.2021 nur virtuell über folgenden Link: <a href="https://meet.jit.si/TeamAerobic-STV">https://meet.jit.si/TeamAerobic-STV</a>  Ab 09.03.2021: für 15 Personen vor Ort: Roter Platz Ettiswil	Krafttraining (Mätteli oder Tüchli mitbringen, falls gewünscht)	Nathalia Lütolf/ Sandra Hofstetter	Nathalia Lütolf 079 614 66 99 (nur wenn du vor Ort mitmachen möchtest)
MI	20.00Uhr (ca. 40- 60 Min)	Veloständer Ettiswil	Joggen	Joel Lütolf/ Martin Stocker	Martin Stocker 079 883 14 74
FR	20.15Uhr (ca. 40- 60 Min)	Roter Platz Ettiswil	Krafttraining	GeTu Leiter*innen	Aline Bucheli 079 905 32 09

Folgende Trainings können natürlich gerne auf dem Teamfit App (anschliessendes Dokument) eingetragen werden! :)

Bei Fragen und Unklarheiten stehen wir Euch gerne zur Verfügung!

Sportliche Grüsse

Euer Leiterteam

## Liebe Turner\*innen

Wir hoffen ihr seid gesund und munter!

Leider sieht es im Moment nicht danach aus, dass wir in diesem Monat wieder in unseren «normalen» Trainingsalltag zurückkehren können. Naja, dagegen können wir leider nicht viel unternehmen – aber wir können uns trotzdem fit halten, damit uns der Einstieg etwas leichter fällt. Aus diesem Grund starten wir heute, am 01. März 2021 – 30. März 2021, mit der **Teamfit Challenge** gegen den STV Nebikon.

Wenn du motiviert bist und für unseren Verein mit Joggen oder diversen Workouts Punkte sammeln willst, kannst du folgende Schritte ausführen:

1. Lade das kostenlose Teamfit App herunter und registriere dich.
2. Trete der Gruppe STV Ettiswil bei **Code: T9JOEX**
3. Trainiere mit der App, um möglichst viele Punkte für den STV Ettiswil zu sammeln.

Tipp: Falls du dein Smartphone einmal nicht dabei hast, kannst du dein Krafttraining oder deinen Lauf auch manuell nachtragen.

Ende März vergleichen wir unseren Punktestand, um einen Gewinner zu bestimmen.

Die Teilnahme ist auf freiwilliger Basis – wir freuen uns aber auf viele motivierte Mitglieder\*innen!

Bei Fragen und Unklarheiten könnt ihr Euch gerne bei uns melden.

Liebe Grüsse

Aline Bucheli  
STV Ettiswil

Fabienne Arnold  
STV Nebikon

