



Konditionstraining 2020

TeilnehmerInnen	Das Ski- und Langlaufteam als Vorbereitung auf die Wintersaison; andere TeilnehmerInnen aus den Sportgruppen sind herzlich willkommen! (Ab Jahrgang 2006).
Leitung/Kontakt	Alexandra Hasler, Tel. +41 79 827 83 31, alex_hasler@li-life.li & das Leiterteam
Konditionstraining Turnhalle Mühleholz 1 / Vaduz	Trainingsdaten: Oktober: 24./31. November: 07./14./21./28.
Ziel	Verbesserung der Fitness
Zeit	Samstag, 09.30 – 11.00 Uhr
Anmeldung	Trage dich in den Doodle ein: https://cally.com/prxv5i6j5g99nvpc
Abmeldungen	Für die Planung ist es sehr wichtig, dass ihr euch bei Verhinderung rechtzeitig abmeldet!
Ausrüstung	Sportkleidung Hallenschuhe und Joggingsschuhe Trinkflasche, Handtuch Mundschutz, kleine Flasche Desinfektionsmittel
Corona	<p>Ganz wichtig ist, dass SportlerInnen und TrainerInnen nur symptomfrei zum Training kommen.</p> <p>Hände vor und nach dem Training waschen oder desinfizieren.</p> <p>Im Trainingsbetrieb ist der Körperkontakt in allen Sportarten wieder zulässig. Bei Sportaktivitäten, in denen ein dauernder enger Körperkontakt erforderlich ist, wird empfohlen, die Trainings in beständigen Gruppen stattfinden zu lassen.</p> <p>Vor und nach dem Training werden wir so gut wie möglich auf den Abstand achten. Falls wir den Abstand von 1.5 Metern nicht einhalten können, tragen wir eine Schutzmaske.</p> <p>Wir schicken euch bereits das Covid Teilnehmerformular. Dieses müsst ihr unterschreiben und uns zukommen lassen oder ins erste Training mitbringen.</p>
Foto/Video	Die TeilnehmerInnen gestatten Special Olympics Fotos und Videos aufzunehmen und diese für Medienzwecke zu verwenden.
Haftung	Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.
Transport	Transport organisiert jede/r selbst.