

Deine Checkliste mit allen Infos



1. Ablauf

Ab **9.15 Uhr** sind wir für Dich beim „**Check-In**“ in der **Turnhalle**, wo Du dich melden und die Teilnehmergebühr zahlen kannst.

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 geht Ihr gemeinsam mit dem/der jeweiligen TrainerIn in den entsprechenden Kursraum.

Achtung: das Sportheim wird erst zum ersten Kurs aufgesperrt.

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**, um gemeinsam in den Nachmittag zu starten und die Nachmittags-trainer kennenzulernen.

Danach treffen wir uns gegen **15.30 Uhr alle** zum gemeinsamen Abschluss wieder in der **Turnhalle** und lassen den wunderschönen Tag ausklingen.

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
- Trinkflasche (kann vor Ort mit Wasser aufgefüllt werden)
- 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-Buffet in der Schulmensa. Hier wäre es super, wenn Du auch eine Kleinigkeit beisteuern könntest (Salat, Quark, Süßes, Fleischpflanzerl.....) oder uns mit einer kleinen Spende unterstützt. Die Spende

Deine Checkliste mit allen Infos



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. 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.

6. Versicherung bei Verletzung

Alle Teilnehmer sind versichert.

7. 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-Datenschutzzerklärung des Bayerischen Sportverbandes.

8. Hm, was vergessen?

Dir fehlt noch eine Information? Dann wende Dich bitte einfach per eMail an ladiesday-karlskron@gmx.de oder direkt an mich, Petra 0176 77207493.

9. Theorie und Praxis 😊

Wir haben wirklich versucht an alles zu denken, alle Eventualitäten durchgespielt und nun auch schon ein paar Ladies-Day-Erfahrungen gesammelt. 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