



## **ANLAGE 1**

### **Wie kann trainiert werden?**

- Laut Corona-Vorschrift können in unserer Schulturnhalle (Schwetzinger Straße 1) nur 5 Tische gestellt werden => 5 Tische = 10 Personen + Trainer/-innen in der Halle
- es wird einen Hallenbelegungsplan geben
- Spieler/-innen beschränken sich auf eine/n Trainingspartner/-in pro Tag
- Ein- und Ausgang sind zu trennen => *Eingang (Schwetzinger Straße) und Ausgang (Neugasse)*
- in der Halle ist ein Mund- und Nasenschutz verpflichtend => *während dem Sport ist dieser nicht notwendig, nur vor und nach dem Tischtennis*

### **Hallenbelegungsplan**

- Der Hallenbelegungsplan wird vor Beginn der Woche für die kommende Woche veröffentlicht
- Die Spieler/-innen melden sich mit ihrem Trainingspartner/-innen über das Terminplanungstool online an

### **Trainingszeiten**

- Anfänger (freitags) von 16:00 - 17:30 Uhr
- Jugend (dienstags und freitags) von 17:30 - 19:30 Uhr
- Erwachsene (dienstags und freitags) von 19:30 - 22:20
- Aktive im Erwachsenenenspielbereich (samstags) von 10:00 - 18:00 Uhr
- unter Vorbehalt können auch Termine an einem Donnerstag angeboten werden => *zu den Hallenzeiten des 1.TTC Ketsch*
- das dient dazu, den Andrang während der normalen Trainingszeiten zu verringern und allen Spieler/-innen eine sichere Trainingsatmosphäre zu gewährleisten

## Hallenbelegungsplan im Anfängerbereich

(freitags von 16:00 - 17:30 Uhr)

<b>Einheit 1</b> 16:00 - 17:30 Uhr	
16:00 Uhr	Aufbau (20 min)
16:20 Uhr	Tischtennis (60 min)
17:20 Uhr	Pause mit Reinigung und Wechsel (10 min)

## Hallenbelegungsplan im Jugendbereich

(dienstags und freitags von 17:30 - 19:30 Uhr)

<b>Einheit 1</b> 17:30 - 18:40 Uhr	
17:30 Uhr	Aufbau (20 min)
17:50 Uhr	Tischtennis (40 min)
18:30 Uhr	Pause mit Reinigung und Wechsel (10 min)
<b>Einheit 2</b> 18:40 - 19:30 Uhr	
18:40 Uhr	Tischtennis (40 min)
19:20 Uhr	Pause mit Reinigung und Wechsel (10 min)

## Hallenbelegungsplan im Erwachsenenspielbereich

(dienstags und freitags von 19:30 - 22:20)

<b>Einheit 1</b> 19:30 - 20:55 Uhr	
19:30 Uhr	Tischtennis (75 min)
20:45 Uhr	Pause mit Reinigung und Wechsel (10 min)
<b>Einheit 2</b> 20:55 - 22:20 Uhr	
20:55 Uhr	Tischtennis (75 min)
22:10 Uhr	Abbau mit Reinigung und Desinfektion (10 min)
<b>Schluss um 22:20 Uhr</b>	

## Hallenbelegungsplan am Wochenende (Samstags von 10:00 - 18:00 Uhr )

<b>Einheit 1</b> 10:00 - 12:00 Uhr	
10:00 Uhr	Tischtennis (110 min)
11:50 Uhr	Pause mit Reinigung und Wechsel (10 min)
<b>Einheit 2</b> 12:00 - 14:00 Uhr	
12:00 Uhr	Tischtennis (110 min)
13:50 Uhr	Abbau mit Reinigung und Wechsel (10 min)
<b>Einheit 3</b> 14:00 - 16:00 Uhr	
14:00 Uhr	Tischtennis (110 min)
15:50 Uhr	Pause mit Reinigung und Wechsel (10 min)
<b>Einheit 4</b> 16:00 - 18:00 Uhr	
16:00 Uhr	Tischtennis (110 min)
17:50 Uhr	Abbau mit Reinigung und Desinfektion (10 min)
<b>Schluss um 18:00 Uhr</b>	

# Aufbau in der Schulturnhalle

