

Archiv 2022

Liebe Herzsport-Teilnehmerinnen,

am Montag, den 7. November 2022 muss die Herzsport-Stunde leider ausfallen, weil in der Sporthalle Polizei-Handball-Meisterschaften stattfinden.

Wer mag, kann aber stattdessen gerne um 18.30 Uhr in das "Wirtshaus an der Lahn" kommen zu einem gemütlichen Beisammensein.

Das Wirtshaus befindet sich vor der August-Bebel-Halle. Statt Sport zu treiben, wird "Herzchen-Herbst" gefeiert.

Heute möchte ich euch auf vier Punkte aufmerksam machen:

Am Mittwoch, den 26. Oktober 2022 fällt unser Sportangebot im Europabad wegen der Herbstferien aus. Es gibt an diesem Tag keine Wassergymnastik, kein Schwimmen und kein Aquajogging.

Alle anderen Übungsstunden finden in dieser Woche wie gewohnt statt.

Sportabzeichen-Abnahme

Auf dem Sportplatz wird es jetzt ungemütlich. Einige Disziplinen wie z. B. Medizinball-Wurf oder Zielwurf können auch in der Sporthalle der August-Bebel-Schule abgenommen werden (montags um 19.30 Uhr nach dem Herzsport).

Wer das Sportabzeichen noch ablegen möchte, darf sich gerne bei mir melden.

Tipp für die kalte Jahreszeit: Kegeln

freitags um 17 Uhr im "Wirtshaus an der Lahn" (vor der August-Bebel-Schule)

Tipp für die dunkle Jahreszeit: Online-Sport

dienstags um 18.30 Uhr von zu Hause

Wer schon Zugangsdaten hat, kann sich einfach dazuschalten. Wer mitmachen möchte, aber noch keine Zugangsdaten hat, darf sich gerne bei mir melden.

Der **HBRS teilt mit**, dass die Umfrage bei den Vereinen zeigt, dass das Interesse an der Teilnahme am Breitensportfest 2022 in Bad Füssing nicht sehr groß ist.

Daher sagt der HBRS das diesjährige (32.) Breitensportfest ab.

Wie die **Stadt über die WNZ vom 14.07.2022** mitteilt, wird das Europabad ab dem 16. Juli samstags bereits um 14:00 Uhr und sonntags komplett schließen. Außerdem wird die Wassertemperatur im Schwimmerbecken von 27,5 auf 25,5°C gesenkt.

Aufgrund von Revisionsarbeiten bleibt das Europabad vom 24. Juli bis 04. September (einschl.) ganz geschlossen.

Das Freibad Domblickbad ist während der Sommerferien täglich von 09:00 bis 19:00 Uhr geöffnet.

24. Mai: Ab dem 1. Juni wird der Schulhof der Lotteschule videoüberwacht. Der Schulhof darf ab 19:00 Uhr NICHT mehr betreten werden (sonst Alarm)!

Der **Kreisausschuss Sport des LDK** teilt uns am 15.03.2022 mit, dass die Sporthalle der ABS ab Donnerstag, dem 17.03.2022, auf unbestimmte Zeit durch die Unterbringung ukrainischer Flüchtlinge für den Sport gesperrt ist.

Ab dem 04.03.2022 gilt für den Zutritt zum **Europabad Wetzlar die 3G Regelung** (geimpft, genesen, getestet).

Wer gilt als geimpft oder genesen?

Als vollständig geimpft gilt man aktuell entweder mit zwei Impfdosen oder einer Dosis plus überstandener Infektion. Als Beleg für eine vollständige Impfung wird ein ärztlicher Nachweis auf Papier oder digital (z.B. CoV-Pass-App fürs Smartphone) anerkannt. Die ausgestellten Impfnachweise und digitalen Impfzertifikate der EU und die Genesenenzertifikate der EU, die nach einer Infektion ausgestellt werden, sind innerhalb Deutschlands bisher unbefristet.

Die vollständige Impfung gilt:

- nach zwei Impfdosen: nach 14 Tagen
- nach Infektion und anschließend einer Dosis: sofort
- nach einer Dosis und anschließender Infektion: ab dem 29. Tag

Achtung: Wer mit Johnson & Johnson geimpft wurde, benötigt mittlerweile eine zweite Impfung, um als vollständig geimpft zu gelten.

Genesenen-Status haben alle Ungeimpften, deren Infektion mindestens 28 Tage und höchstens drei Monate zurückliegt. Als Beleg für eine Genesung wird ein ärztlicher Testnachweis (z.B. ein PCR-Labortest) auf Papier oder digital (z.B. CoV-Pass-App fürs Smartphone) akzeptiert.

Der VSG Wetzlar hat die **Zertifizierung für eine Reha-Sportgruppe "Krebserkrankte"** erhalten und daher ein neues Angebot:

Reha-Sport bei/nach Krebserkrankung!

Die Übungsstunde findet statt

donnerstags 19 Uhr in der Sporthalle der Lotteschule (Frankfurter Str. 25 in 35578 Wetzlar)

Die ärztliche Betreuung hat ein Onkologe übernommen.

Für die Teilnahme ist eine Ärztliche Verordnung mit entsprechender Diagnose erforderlich.

Interessierte können sich in der Geschäftsstelle anmelden (Tel. 06441-390227 oder per E-Mail an vsg-wetzlar@gmx.de).

Der Termin für die erste Übungsstunde wird Ihnen dann mitgeteilt.

Die **Corona-Inzidenz** hat unterdessen den dritten Tag in Folge die Schwelle von 350 überschritten. Die Sporthallen bleiben geöffnet, aber für den Zutritt gilt die 2G-Plus-Regelung. Außerdem gilt generelle Maskenpflicht in den Innenräumen, außer bei der direkten Sportausübung.

Folgende wesentliche Änderungen betreffen den Zutritt zu Hallenbädern und Sporthallen:

Definition und Zugangsregeln bei 2G-Plus auf Basis der Empfehlungen des Robert Koch-Instituts (RKI) sowie des Paul Ehrlich-Instituts (PEI):

Zugang haben somit Personen mit folgendem Nachweis:

- Doppelt geimpft und getestet
- Genesen und getestet
- Dreifach geimpft (geboostert)
- Genesen und doppelt geimpft
- Doppelt geimpft und genesen (Neu)
- Geimpft, genesen, geimpft (Neu)
- Frisch doppelt geimpft (max. 3 Monate, ab dem Tag der Zweitimpfung) (Neu)
- Frisch genesen (max. 3 Monate, ab dem Tag des positiven PCR-Tests) (Neu)
- Genesen + frisch einmal geimpft (max. 3 Monate, ab dem Tag der Impfung) (Neu)

Bitte denkt daran, euren Impfnachweis mitzubringen! Wir müssen kontrollieren.

Montags finden statt: Herzsport, Rückengymnastik

Dienstags finden statt: Nordic Walking, neurologischer und Lungensport, Online-Sport

Donnerstags findet statt: Fitness für Ältere

Achtung: Das Kegeln (freitags) entfällt bis auf Weiteres.

Während der **Weihnachtsferien** ändert sich unser Sportangebot:

In der ersten Januar-Woche finden nur "Nordic Walking" und "Kegeln" statt.

Die Online-Sportstunde "Fit von Kopf bis Fuß" findet ohne Unterbrechung auch während der Weihnachtsferien statt. Wer gerne mitmachen möchte, aber noch keine Zugangsdaten hat, melde sich bitte bei mir.