

## Wichtige Informationen rund um das Training

Da bei uns die Sicherheit und Unfallvermeidung bei allen Kursen im Vordergrund steht, bitten wir darum, die folgenden Hinweise zu beachten:

### Trainingskleidung:

Die Trainingskleidung sollte bequem sein, genug Bewegungsfreiheit bieten und warm halten. Die allgemeine Empfehlung ist am besten Skihose, Fleece Pulli und Steppweste oder Anorak. Sollte man keine Skihose besitzen, empfehlen wir das Mitbringen einer zweiten Hose zum Wechseln nach dem Training.

Mit steigendem Können brauchen die Läufer mehr Bewegungsfreiheit. Deshalb empfehlen wir für die fortgeschrittenen Hobbyläufer Leggings und darüber Stulpen. Mit Fleece-Pulli und einer Fleece-Jacke oder einer Steppweste darüber, ist man dann ebenfalls warm genug angezogen.

**Handschuhe** sind ein unbedingtes "Muss".

### Schutzausrüstung:

**Handgelenk-Schützer** sind empfehlenswert. Hier sind die Handgelenk-Schützer vom Inline-Skaten ideal. Darüber passen dann am besten Fäustlinge als Handschuhe. Zusätzlich empfehlen wir **Knie-Schützer**. Auch hier können die Knie-Schützer vom Inline-Skaten genutzt werden (aber unbedingt unter der Trainingshose tragen, bitte auf die entsprechende Weite der Hose achten). Bequemer sind allerdings Knie-Schützer, wie sie z.B. bei Hallensportarten getragen werden. Als **Kopfschutz** eignet sich ein Fahrrad- oder Ski Helm.

### Schlittschuhe:

Sollte man keine eigenen Schlittschuhe haben, können Eiskunstlaufschlittschuhe in der Eishalle gegen Gebühren ausgeliehen werden. Der Schlittschuhverleih ist Mittwochs bis 17.00 Uhr geöffnet.

### Hinweis für die Teilnehmer der Hobbygruppe Erwachsene:

Da der Schlittschuhverleih Dienstags nur bis 17.00 Uhr geöffnet ist, bitten wir um **vorherige Kontaktaufnahme, falls sie Schlittschuhe ausleihen wollen**.

### Getränke:

Sport macht durstig! Deshalb gehört in die Trainingstasche auch eine frisch gefüllte Getränkeflasche. Diese sollte bitte mit Namen gekennzeichnet sein, um Verwechslungen auszuschließen.

### Trainingsbeginn:

Bitte immer eine halbe Stunde vor Trainingsbeginn in der Eishalle sein, damit noch genügend Zeit zum Ausleihen der Schlittschuhe bleibt, wenn nötig, und zum Anziehen.

Für uns steht die Gesundheit aller Trainingsteilnehmer, der Begleitpersonen und natürlich aller Trainer und Übungsleiter von Gabis Skating School in dieser Corona-Zeit an erster Stelle.

Wir weisen daher nochmals darauf hin, das Hygiene-Konzept zu beachten. Damit helfen alle, die Eislaufkurse trotz der Corona-Einschränkungen erfolgreich durchführen zu können.

Wir bedanken uns für die Einhaltung des Hygiene-Konzepts und freuen uns auf tolle und fröhliche Stunden auf dem Eis!

Mit sportlichen Grüßen,

Gabi Gröger

Gabis Skating School  
TV Unterboihingen  
E-Mail: [eislaufen@tv-unterboihingen.de](mailto:eislaufen@tv-unterboihingen.de)  
[www.tv-unterboihingen.de](http://www.tv-unterboihingen.de)

### **Hinweis in eigener Sache: Haftungsausschluss**

Die Teilnahme am Trainingsbetrieb der Abteilungen des TV Unterboihingen erfolgt für Nichtmitglieder auf eigene Gefahr und unter Ausschluss der Haftung des Turnverein Unterboihingen e. V., soweit diesem bzw. seinen Mitgliedern und Erfüllungsgehilfen nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last zu legen ist.