

Hygiene-Regeln für die Sportstunden der Abteilung Gesundheits- und Seniorensport

Gruppenstruktur:

Zwei Gruppen Pilates vor Ort, Pilates Online, Yoga Online, Nordic Walking vor Ort, Qigong vor Ort, 60 Plus Gruppe. Jede Gruppe besteht aus weniger als 30 Personen.

Trainingsorte:

Pilates findet auf dem Bolzplatz Leimersdorf oder im Haus des Dorfes Leimersdorf (Hygienekonzept des Trägers und maximale Personenanzahl von 18 inkl. Trainer ist zu beachten), Nordic Walking und Qigong finden zunächst ausschließlich draußen (Ort gibt der Übungsleiter bekannt) statt. Die 60 Plus Gruppe hat wechselnde Trainingsorte (Hygienekonzepte der Örtlichkeiten sind zu beachten)

Trainingszeiten:

Nordic Walking: Montag, 18-19 Uhr

Pilates: Dienstag, 18:45-19:45 (indoor)/18:30-19:30 (outdoor) und 20-21 Uhr (indoor)

Pilates Online: Mittwoch, 9:15-10:15

Yoga Online: Freitag, 16:30-17:30

60 Plus Gruppe: aktuell keine Übungsstunden

Hygiene-Regeln:

1. Fahrgemeinschaften von Personen aus mehreren Haushalten sind zu unterlassen.
2. Die Teilnehmer tragen beim Betreten und Verlassen der Sportstätte eine Maske. Auch zum Toilettengang o. ä.
3. Die Teilnehmer kommen in ihrer Sportkleidung. Ein Umziehen oder Nutzung von Umkleiden ist nicht gestattet.
4. Die Kontaktdaten der Teilnehmer sind aufzunehmen, hierfür werden zwingend die Vordrucke des Vereins verwendet.
5. Sofern in der Übungsstunde Kontaktsport ausgeübt werden soll, sind vor der Übungsstunde die Hände der Teilnehmer zu desinfizieren.
6. Die Teilnehmer führen ihre eigenen Trainingsmaterialien mit. Der Übungsleiter wird keine zur Verfügung stellen.
7. Es ist sich an die Hygiene-Regeln der Örtlichkeiten und Sportstätten zu halten. Bei Indoor Training ist eine Handdesinfektion vor Betreten der Sportstätte und ein Lüften von 15 Minuten vor Betreten der Teilnehmer notwendig.