



Corona Konzeption der Abteilungen
Frauengymnastik / Freizeitsport und
Leichtathletik

Inhaltsverzeichnis

- 1) Wiederaufnahme des Trainings
- 2) Die Anreise
- 3) Hygienemaßnahmen im Training
- 4) Wichtiges zum Training
- 5) Belegungszeiten der Halle
- 6) Allgemeines

1. Wiederaufnahme der Trainings- und Übungsstunden

Am 19.06.2020 wird der Trainings- und Übungsstundenbetrieb wieder aufgenommen (nach den Pfingstferien).

Grundlage ist die CoronaVO Sportstätten vom 22. Mai 2020. Daraus ergibt sich:

- Maßgebend ist die VO bei Trainings- und Übungsstunden mit Beibehaltung des individuellen Standorts.
- Eine Parzellierung von jeweils 10 qm der Hallenfläche wird mit Klebeband sichergestellt, um einen Mindestabstand von 1,5 m zu gewährleisten.
- Es gilt eine maximale Teilnehmerzahl von 10 Personen (9 Teilnehmer, 1 Trainer). Dadurch ist eine Anmeldung beim Trainer zwingend notwendig (siehe Punkt 4) .
- Übungsmatten müssen von den Teilnehmern selbst mitgebracht werden.
- Die Desinfektion der Trainingsgeräte erfolgt durch die Teilnehmer, Desinfektionsmittel/Reinigungstücher werden durch den SVO zur Verfügung gestellt.

2. Anreise

- Die Anreise zur Trainingsstätte darf nicht in Fahrgemeinschaften stattfinden, sondern muss individuell erfolgen.
- Eine Maskenpflicht besteht auf dem Weg in die Trainingsstätte bis zum Erreichen des individuellen Standorts inklusive des Wartebereichs und beim Verlassen der Halle sowie auf dem Weg zur Toilette und zurück.
- Die Umkleiden und Duschen bleiben geschlossen. Das Umziehen vor und nach dem Training erfolgt zu Hause. Die Sportschuhe können in der Halle angezogen werden unter Beachtung des Mindestabstands von 1,5 m zu anderen Teilnehmern.
- Das Betreten/Verlassen der Halle hat auf folgendem Weg stattzufinden:

2. Anreise



3. Hygienemaßnahmen im Training

- Mindestens 1,5 m Abstand halten.
- Händehygiene einhalten (regelmäßiges Händewaschen, auf Handschmuck verzichten).
- Husten- und Niesetikette beachten (in die Ellenbeuge husten/niesen).
- Wer sich krank fühlt, darf nicht am Trainingsbetrieb teilnehmen, auch nicht als Zuschauer. Wer krankgeschrieben ist, bleibt unbedingt Hause.
- Kein Händeschütteln, Umarmen oder Abklatschen.
- Die Teilnehmer*innen sind verpflichtet, die Toiletten vor und nach der Benutzung zu desinfizieren. Desinfektionsmittel werden bereitgestellt.
- Eigene (am Besten mit Namen beschriftete) Trinkflaschen verwenden und nicht gemeinsam aus einer Flasche trinken.
- Die Desinfektion der Trainingsgeräte erfolgt durch die Teilnehmer, Desinfektionsmittel/Reinigungstücher werden durch den SVO zur Verfügung gestellt.

4. Wichtiges zum Training

- Eine Teilnahme kann nur durch eine Voranmeldung beim Trainer erfolgen.
Frauengymnastik Montag: ines.breibach@googlemail.com
Frauengymnastik Freitag: elke@kronenthaler.de
Freizeitsport Freitag: Martin Jung
Pilates Dienstag: Lilo Maurer
Flexi-Bar + Rückentraining: Silvia List
- Für jede Übungsstunde werden die teilnehmenden Personen (Trainer, Betreuer, Sportler) und Trainingseinheiten durch den Trainer/Übungsleiter dokumentiert. (Name, Vorname, Telefonnummer oder Adresse, Datum mit Beginn/Ende der Veranstaltung)
- Trainingseinheiten werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit durchgeführt. Dies ist zur Verfolgung von Infektionsketten erforderlich.
- Das Betreten der Halle ist nur erlaubt, wenn die vorhergehende Trainingsgruppe die Halle verlassen hat. Die nachfolgende Gruppe wird vom Trainer/Übungsleiter im Wartebereich abgeholt.

5. Belegungszeiten der Halle

- Montag 18:30-19:30 Uhr/ 19:30-20:30 Uhr/ 20:30-21:30 Uhr
- Dienstag 19:15-20:15 Uhr/ 20:15-21:15 Uhr
- Mittwoch 18:00 -19:00 Uhr/ 19:00 -20:00 Uhr/ 20:00-21:15 Uhr
- Donnerstag 19:00-20:00 Uhr/ 20:00-21:15 Uhr
- Freitag 18:00-19:00 Uhr/ 19:00-20:00 Uhr und
20:00-21:00 Uhr/ 21:00-22:00 Uhr

**Die Übungseinheiten enden eine Viertelstunde früher zur
Reinigung und Desinfektion der Gerätschaften und zum Verlassen
der Halle**

6. Abschluss

Um dem Ganzen eine persönliche Note zu geben – diese Maßnahmen sind alle auch in eurem Sinne und im Sinne eurer Familien.

Es geht in erster Linie darum, gesund zu bleiben, aber auch um wieder trainieren zu können und etwas Abwechslung in unser Leben zu bekommen.

Deshalb nochmals der Appell an alle – haltet euch an diese Regeln und bleibt gesund!