

**Konzept der Freizeitsport-Abteilung des VfL Salder e.V.**  
**(Aerobic, Yoga, Gymnastik, Zumba, Badminton, TT-Sonntagsclub)**  
**sowie Kinderturnen**  
**für den Wiedereinstieg ab dem 15. Juni 2020**  
**in den Trainingsbetrieb (Vereinsporthalle an der Parkstraße 9 in SZ-Salder)**  
**unter Berücksichtigung der Empfehlungen des DOSB**

**Änderung zur Version 1 vom 23.07.2020**

(Die Version vom 23.07.2020 tritt am 30.08.2020 außer Kraft)

**Anpassungen in der Trainingspraxis**

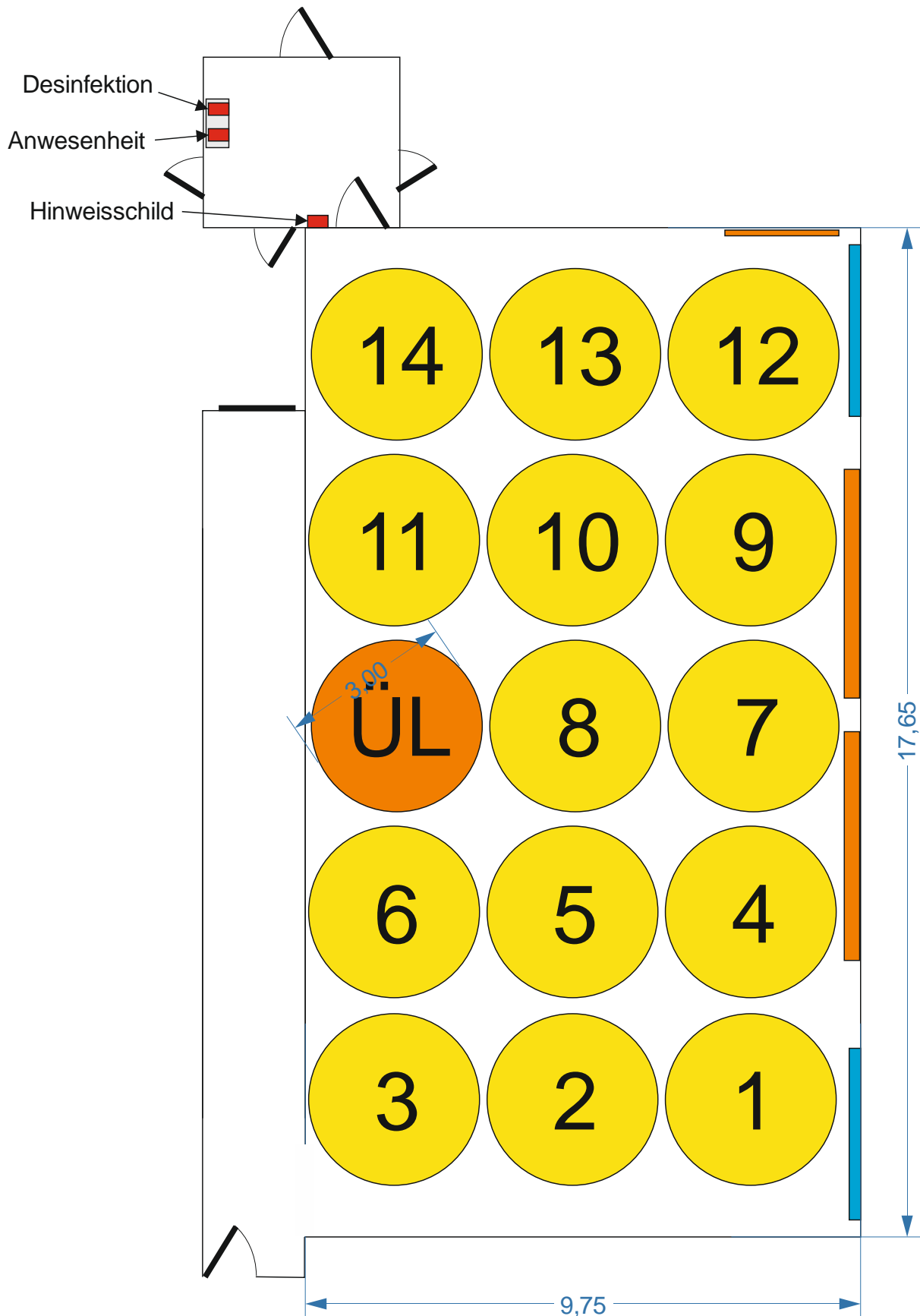
- Die geltenden Abstands- und Hygienemaßnahmen werden eingehalten. Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, ist ein vergrößerter Abstand einzuhalten (Abstand mind. 2m-4m).
- Jegliche Körperkontakte, auch während der Übungseinheiten, sind zu vermeiden.
- Die Trainingszeiten werden individuell innerhalb der Obergrenzen von **derzeit max.5 - 10 Teilnehmern** (je nach Kurseinheit – siehe Gruppe Seite 4) durch die Gruppenleiter\*innen eingeteilt. Hierbei sind Voranmeldungen bei der Gruppenleiter\*in vorzunehmen. Die Obergrenze der Teilnehmer kann bei gutem Verlauf ggf. nach den Schulferien nach vorheriger Absprache auf bis zu max. 15 Personen erhöht werden. (kein offener Trainingsbetrieb, Anlage Trainingsplan).
- Übungsleiter\*innen geben den jeweiligen Starttermin der Kurseinheit in der Gruppe bekannt.
- Nur Vereinsangehörigen ist die Teilnahme am Training gestattet.
- Nur symptomfreie Personen dürfen sich in der Sportstätte aufhalten. Wer Symptome für akute Atemwegserkrankungen wie Husten, Fieber, Muskelschmerzen, Störung des Geruchs- oder Geschmackssinns, Durchfall oder Übelkeit aufweist, darf die jeweilige Sportstätte nicht betreten und sollte telefonisch bzw. per Mail einen Arzt/eine Ärztin kontaktieren. Vor Wiederaufnahme ist die Freigabe eines Arztes einzuholen.  
[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText2](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText2)
- Die Halle darf nur von den Personen betreten werden, die aktiv als Übungsleiter\*innen oder Teilnehmer\*innen am Training beteiligt sind.
- ~~Eltern dürfen ihre Kinder zur Sporthalle bringen. Die Kinder betreten selbstständig ohne Eltern die Halle. Während des Trainings dürfen sich Eltern oder andere Begleitpersonen nicht in der Sporthalle aufhalten.~~ Das Kinderturnen findet voraussichtlich bis zu den Herbstferien 2020 nur auf dem Sportgelände (Rasenplatz) statt. Der Eintritt zum Sportplatz erfolgt über den Haupteingang mit Mund-Nasenschutz.  
Beim Eltern-Kinderturnen (2-4 Jahre) dürfen Kinder in Begleitung eines Elternteiles jedoch ohne Geschwisterkinder teilnehmen.  
Bei den älteren Jahrgängen (4 -6 Jahre und 6 -10 Jahre) dürfen die Eltern ihre Kinder zum Sportplatz bringen. Während des Trainings dürfen sich die Eltern oder andere Begleitpersonen unter Einhaltung der Abstandsregeln abseits der Turngruppe als Zuschauer aufhalten. Übungsleiter\*innen nehmen die Kontaktdaten auf.

- Auf- und Abbau von Stationen und Materialien erfolgt mit Einmal-Handschuhen und Mundschutz. (Anlage Trainingsplan)
- Der Zugang in und aus der Sporthalle erfolgt nur über den Eingang zur Parkstraße mit Mund- und Nasenschutzmaske. **Für die Kinderturngruppen, die vorerst nur im Außenbereich tätig werden, erfolgt der Eingang zum Sportplatz über den Haupteingang (Rasenplatz) mit Mund- und Nasenschutz.**
- Übungsleiter\*innen und Teilnehmer\*innen treffen sich vor dem Zugang zur Turnhalle (**Kinderturnen vorm Haupteingang**), tragen dabei eine Mund- und Nasenschutzmaske und beachten einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,5m.
- Vor dem Betreten der Halle trägt sich jede Übungsleiter\*in und Teilnehmer\*in in eine Anwesenheitsliste (Name, Vorname, Anschrift und Tel-Nr.) ein. Diese Listen werden mind. 3 Wochen vom Übungsleiter aufbewahrt. **Entfällt vorläufig für die Kinderturngruppen. Übungsleiter\*innen der Kinderturngruppen führen eine Anwesenheitsliste auf Grund der Anmeldungen.**
- Danach werden die Hände desinfiziert und die Halle kann betreten werden. **Für die Kinderturngruppen: Alternativ werden die Hände mit Seife gründlich gewaschen und mit eigenen Handtuch gründlich getrocknet.**
- Beim Weg in die Halle und beim Verlassen der Halle ist ein Mund-Nasenschutz vorgeschrieben, wie auch bei temporärer nicht aktiver sportlicher Teilnahme an Übungseinheit, Training oder Wettkampf.
- Nach Betreten der Halle nimmt jeder Teilnehmer\*in der Reihe nach, die im Hallenplan nummerierten Plätze, beim TT die Tische ein. (siehe Hallenplan).
- Vor Trainingsbeginn werden alle Fenster geöffnet und die Hallentür bleibt offen.
- Werden Materialien wie Matten oder Gewichte benötigt, sollten die privaten verwendet werden. Alternativ stellt der Verein die Materialien. Zu reinigende Materialien werden nach der Übungseinheit desinfiziert. (große Weichmatten, Bänke, Böcke, Hanteln usw.) Vereinseigene Matten sind schwer zu desinfizieren. Diese Verbleiben im Besitz der Teilnehmer\*innen und werden mit nach Hause genommen. Die Ausgabe dokumentiert der Übungsleiter\*in.
- TT-Oberflächen und Tischumrandungen werden am Ende und bei jedem Seiten- oder Spielerwechsel mit einer Seifenlösung besprüht und mit Einmaltüchern verteilt.
- Umkleieräume und Duschen werden nicht genutzt.
- Bei Toilettennutzung ist das Betreten nur von einer Person zulässig. Beim Verlassen und vor Betreten der Halle werden die Hände desinfiziert. Alternativ werden die Hände mit Seife gründlich gewaschen und mit eigenen Handtuch gründlich getrocknet.
- Zwischen zwei Übungsgruppen wird jeweils eine 15-minütige Pause eingeplant, um einen kontaktlosen Wechsel im Eingangsbereich und in der Halle zu ermöglichen. (Siehe Trainingsplan)

- Personen, die einer Covid-19-Risikogruppe angehören, müssen die erforderliche Risikoabwägung selbst treffen. Bitte beachtet auch Risikogruppen im familiären Umfeld. [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogruppen.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html) Es wird allen Personen empfohlen, die einer Covid-19-Risikogruppe angehören, nur nach vorheriger Konsultation eines Arztes/einer Ärztin an den Übungseinheiten teilzunehmen
- Trainer\*innen im Nachwuchstraining halten Abstand, tragen einen Mundschutz und führen keine Bewegungskorrekturen/Hilfestellungen durch. **Zur Gefahrenabwendung muss der/die Übungsleiter\*in allerdings eingreifen. Übungsleiter\*innen, die ihre Übungseinheiten auf dem Sportplatz austragen, sind nicht zum Tragen eines Mundschutzes verpflichtet, es sei denn sie leisten Hilfestellung.**
- Die Teilnehmer\*innen tragen beim Verlassen der Halle ihren Mund- und Nasenschutz, desinfizieren sich die Hände und verlassen unmittelbar den Eingangsbereich über die Parkstraße.

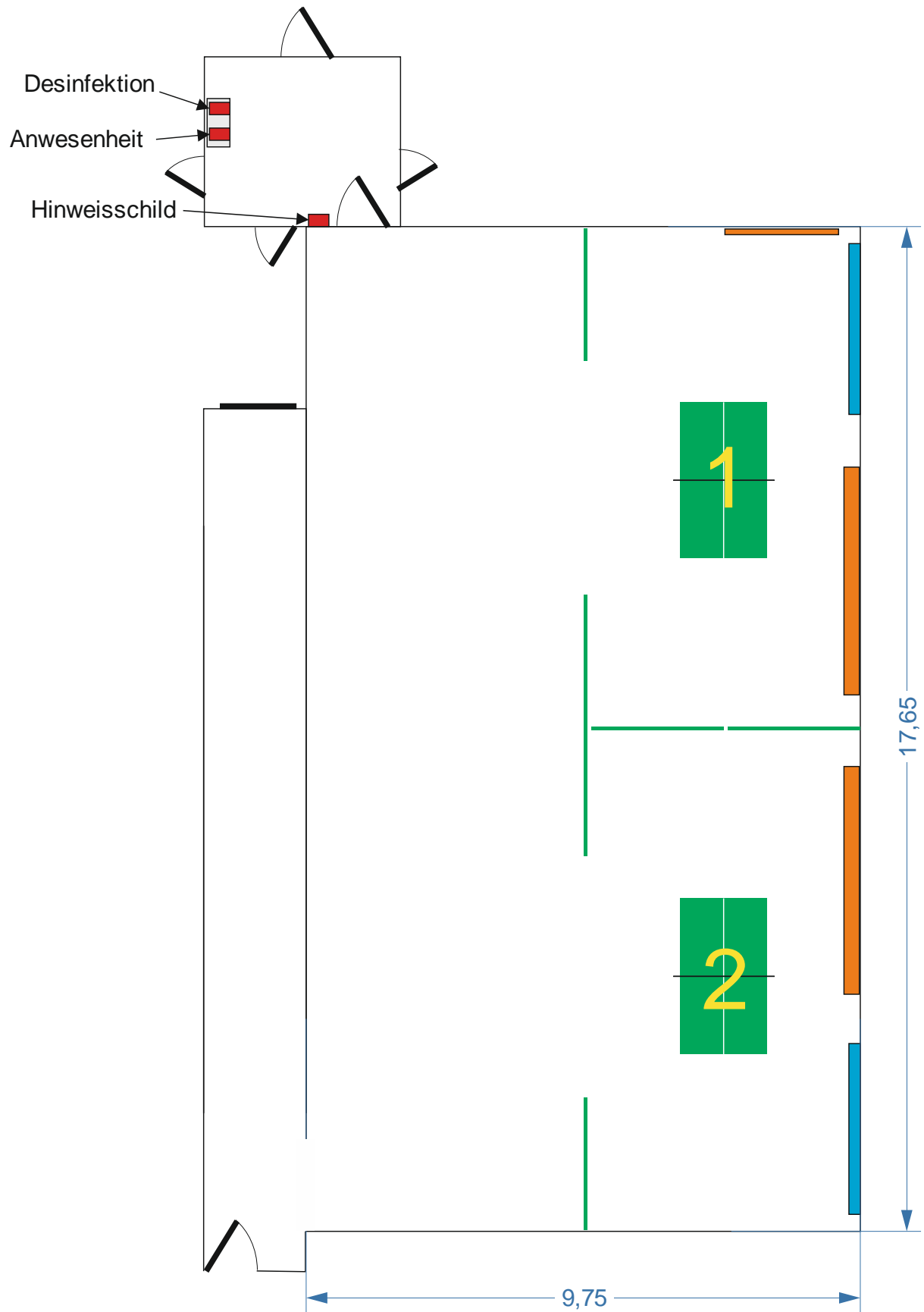
Sie haben Symptome wie Husten, Atembeschwerden oder Fieber und vermuten eine **Coronavirus-Infektion**? Bei Auftreten dieser Symptome, die ohne Schnupfen und Halsschmerzen einhergehen, sollten Sie Ihren behandelnden Arzt anrufen. [Bitte informieren Sie aber auch unbedingt den/die Übungsleiter\\*in.](#)

## Anlage Hallenplan Freizeitsport



Die Trainingszeiten werden individuell innerhalb der Obergrenzen von **derzeit max.5 - 10 Teilnehmern** (je nach Kurseinheit – siehe Gruppe Seite 4) durch die Gruppenleiter\*innen eingeteilt. Hierbei sind Voranmeldungen bei der Gruppenleiter\*in vorzunehmen. **Die Obergrenze der Teilnehmer kann bei gutem Verlauf ggf. nach den Schulferien nach vorheriger Absprache auf bis zu max. 15 Personen erhöht werden. (kein offener Trainingsbetrieb, Anlage Trainingsplan)**

# Anlage Hallenplan TT-Sonntagsclub



## Anlage Trainingsplan

<b>Mo</b>	<b>Gruppe 1</b>	15:30-18:30	Kinderturnen ( <del>Start vorauss. nach den Sommerferien</del> ) Start 31.08.2020 – jedoch vorerst nicht in der Halle sondern auf dem Sportgelände (Rasenplatz)
	<b>Gruppe 2</b>	19:00-20:00	Gymnastik Damen ( <del>max. Teilnehmer – 10 Personen</del> ) Teilnehmeranzahl ab dem 31.08.2020 auf 15 Personen incl. Übungsleiter erhöht
	<b>Gruppe 2</b>	20:30-21:30	Badminton Damen ( <del>Start voraus. Nach dem 26.06.2020</del> ) (max. Teilnehmer – 10 Personen)
<b>Di</b>	<b>Gruppe 1</b>	17:00-18:00	Avacon ( <del>max. Teilnehmer – 10 Personen</del> ) Teilnehmeranzahl ab dem 31.08.2020 auf 15 Personen incl. Übungsleiter erhöht
	<b>Gruppe 2</b>	19:30-20:30	Aerobic/BBP/HIIT-Workout/Tabata ( <del>max. Teilnehmer – 10 Personen</del> ) Teilnehmeranzahl ab dem 31.08.2020 auf 15 Personen incl. Übungsleiter erhöht
<b>Mi</b>	<b>Gruppe 1</b>	18:30-19:30	Zumba ( <del>max. Teilnehmer – 10 Personen</del> ) Teilnehmeranzahl ab dem 31.08.2020 auf 15 Personen incl. Übungsleiter erhöht
	<b>Gruppe 2</b>	20:00-21:00	Gymnastik Herren ( <del>Start vorauss. nach den Sommerferien</del> ) Teilnehmeranzahl ab dem 31.08.2020 auf 15 Personen incl. Übungsleiter erhöht
<b>Do</b>	<b>Gruppe 1</b>	17:15-18:45	Yoga ( <del>max. Teilnehmer – 10 Personen</del> ) Teilnehmeranzahl ab dem 31.08.2020 auf 15 Personen incl. Übungsleiter erhöht
	<b>Gruppe 2</b>	18:55-20:15	BBP / Strong by Zumba (14tägiger Wechsel) Teilnehmeranzahl ab dem 31.08.2020 auf 15 Personen incl. Übungsleiter erhöht
	<b>Gruppe 3</b>	20:30-22:00	Badminton Herren (max. 2 Personen)
<b>Fr</b>	<b>Gruppe 1</b>	18:00-19:00	Zumba ( <del>max. Teilnehmer – 10 Personen</del> ) Teilnehmeranzahl ab dem 31.08.2020 auf 15 Personen incl. Übungsleiter erhöht
<b>So</b>	<b>Gruppe 1</b>	10:00-13:00	TT-Sonntagsclub (max. Teilnehmer – 6 Personen)

Die nächste Gruppe betritt den Eingangsbereich und die Halle erst, wenn die Teilnehmer\*innen der vorherigen Gruppe verlassen hat. Um einen kontaktlosen Wechsel der Übungseinheiten zu gewährleisten, sind die Zeiten einzuhalten.

Hygiene-/Coronabeauftragter

Freizeitabteilung Helga Neuberger/Janine Rosenmüller