

**Wiedereinstiegskonzept
Breitensportabteilung des TuS Langenholthausen
Kurse Step/Workout und Fitness/Gesundheit**

I. Hygienekonzept

Hygiene- und Abstandsregeln:

- das Training findet an der freien Luft statt
- trainiert wird ohne Kleingeräte und ausschließlich gegen die eigene Schwerkraft
- der Mindestabstand zwischen Teilnehmerinnen und Übungsleitern beträgt 1,50 m; während des Trainings 2,00 m
- es gibt keine Partnerübungen, keine Hilfestellung, ausschließlich mündliche Korrekturen durch die Übungsleiter

II. Konzeption der Trainingsgruppen

Größe:

- Verkleinerung der Gruppen auf je 10 Teilnehmerinnen

Einteilung:

- Gruppenzusammensetzung bleibt konstant; Teilnehmerinnen an 2 Gruppen bilden eine eigene Gruppe

Personenkreis:

- es dürfen ausschließlich teilnehmende Mitglieder und Übungsleiter anwesend sein.

Anwesenheitsliste:

- vor jeder Trainingsstunde melden sich die Teilnehmerinnen online an

Gesundheitsprüfung:

- nur gesunde und symptomfreie Sporttreibende nehmen an Training teil. Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Attest wieder am Training teilnehmen. Mit der Anmeldung zum Training bestätigen die Teilnehmerinnen, dass alle Fragen des 'Fragebogen SARS-CoV-2 Risiko' mit nein beantworten.

Fahrgemeinschaften:

- zur Risikominimierung sollten Fahrgemeinschaften vorerst ausgesetzt werden

III. Informationspolitik innerhalb des Vereins

- das Wiedereinstiegskonzept liegt allen Vorstandsmitgliedern und Übungsleitern vor
- vor Aufnahme des Trainingsbetriebes werden alle Teilnehmerinnen über die neuen Trainingsbedingungen per Smartphone informiert
- auf der Homepage des Vereins werden veröffentlicht: das Wiedereinstiegskonzept, der Fragebogen SARS-CoV-2, COVID-19 Verdachtsabklärung und Maßnahmen, Hinweise zur stationären Versorgung eines COVID-19 Falls

IV. Kontrolle der Umsetzung aller Vorgaben

- regelmäßiger Austausch zwischen Vorstand und Übungsleitern
- bei Bedarf Anpassung des Konzeptes