

Abstands- und Hygienekonzept für den Sportbetrieb des LDT, Stand 07.06.2020:



„bewegend gut und gesund“

In allen Turnhallen gelten folgende Maßnahmen:

Allgemeine Maßnahmen

- Einverständniserklärung Teilnehmer*in zur Teilnahme am Sportangebot im LDT während der Corona-Pandemie (s. Vordruck)
- Anwesenheitsliste zur Nachverfolgung der Kontakte während jeder Sporteinheit
- Einweisung der Trainer*innen in die Maßnahmen
- Anmeldung vor jeder Trainingseinheit
- Betreten und Verlassen der Sportstätte mit Mund- und Nasenschutz (beim Training wird dieser abgelegt)

Abstandsregeln

- Für alle Sportangebote mit niedriger Trainingsintensität berechnen wir ca. 20 qm pro Person
- Für alle Sportangebote mit höherer Trainingsintensität berechnen wir ca. 40 qm pro Person
- Der Abstand zu allen anderen Personen beträgt mindestens 2 Meter
- Wenn möglich werden getrennte Ein- und Ausgänge benutzt
- Für den Gruppenwechsel werden mindestens 10 Minuten eingeplant
- Teilnehmer kommen in Sportkleidung zum Training
- Fahrgemeinschaften werden ausgesetzt

- Gäste und Zuschauer haben keinen Zutritt
- Teilnehmer*innen halten vor dem Betreten der Halle den Mindestabstand von 1,50 m ein
- Teilnehmer*innen verlassen die Sportstätte unter Einhaltung des Mindestabstandes direkt nach dem Training

Verzicht auf Körperkontakte

- Keine Partnerübungen
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer*innen und Mittrainierende
- Nur mündliche Korrekturen zur Übungsausführung

Hygieneregeln

- Teilnehmer bringen eigene Matten mit
- Auf Nutzung von Kleingeräten wird weitgehend verzichtet. Sonst werden die Geräte vor und nach dem Training desinfiziert
- Die Toiletten werden nur von einer Person gleichzeitig benutzt
- Vor und nach dem Training sollen die Hände desinfiziert oder gewaschen werden

Für die jeweiligen Sportangebote gelten folgende maximale Teilnehmerzahlen:

Großturnhalle SZ-Südwest

Dr.-C.-Otto.Str. 88

- Montag Fitness- u. Wirbelsäulengymnastik / Friedrich Kaehler max. 20 Pers. pro Halle
- Dienstag Cardio-Fit / Ina Lingner max. 10 Pers. pro Halle
-

TH Dr.-C.-Otto-Str . 112

- Montag Fitnessgymnastik Cardio-Fit / Beate Schönraht max. 8 Pers.
- Dienstag Step-Aerobic für Anfänger / Brigitte Coutourier max. 8 Pers.
- Dienstag Aktiv und fit älter werden / Brigitte Coutourier max. 16 Pers.
- Mittwoch Wirbelsäulengymnastik I / Vertretung Ina Lingner max. 16 Pers.
- Mittwoch Wirbelsäulengymnastik II / Vertretung Ina Lingner max. 16 Pers
- Donnerstag Fitnessmix f. Wiedereinsteiger / Beate Schönraht max. 16 Pers.
- Donnerstag Fitnessmix / Beate Schönraht max. 8 Pers.
-
-

TH Köllerholzweg 61

- Montag Step-Aerobic / Claudia Reetz max. 9 Pers.
- Donnerstag Step.Aerobic / Brigitte Coutourier max. 9 Pers.
- Donnerstag Rücken-Fit / Brigitte Coutourier max. 18 Pers.