



Betriebs- und Hygienekonzept

TURN- UND SPORTGEMEINSCHAFT BIERSDORF E.V.

Christiane Kämpflein, Michaela Christophers, Mirjam Schütz, Gabriella Schwarz,
Simone Feckler, Liane Mauer, Martina Schneider, Romina Maag|

Outdoor-Fitmix |

Stand 21. Mai 2020



TSG

1. Allgemeines

Dieses Betriebs- und Hygienekonzept wurde für die Sportgruppe Outdoor-Fitmix erstellt.

Verantwortliche Übungsleiter für die Kursdurchführung sind:

- Christiane Kämpflein
- Michaela Christophers
- Gabriella Schwarz
- Simone Feckler
- Liane Mauer
- Mirjam Schütz
- Martina Schneider

KURSBESCHREIBUNG

In den Kursen wird in Kleingruppen wöchentlich an wechselnden Tagen, im Gebiet der Verbandsgemeinde Daaden-Herdorf auf Wald- und Wanderwegen ,ein ca. 60 minütiges Walking-Ausdauertraining im Wechsel mit Kraftübungen,bzw. verschiedene Yogaformen durchgeführt.

ORT:

TSG-Sportschule, Freiluftaktivitäten

ZEIT:

siehe Kursplan

AUFLAGEN DES VEREINES FÜR DIE KURSDURCHFÜHRUNG

- ✓ Auf Fahrgemeinschaften wird verzichtet (Ausnahme - die Teilnehmer gehören einem Haushalt an)
- ✓ Die Gruppenzusammensetzung bleibt während des Kurses unverändert.
- ✓ Teilnehmer mit Name, Anschrift, Tel-Nr. werden schriftlich mit Teilnehmerlisten erfasst.
- ✓ Wöchentliche Teilnahme erfolgt durch Kennzeichnung durch die ÜL in den Teilnehmerlisten

- ✓ Maximale Gruppengröße 5 Teilnehmer inklusive ÜL
- ✓ Umkleidemöglichkeiten sind nicht vorhanden, da die Umkleidekabinen geschlossen sind.
- ✓ Duschräume des Vereines sind ebenfalls geschlossen.
- ✓ Bereits in Sportkleidung zum Treffpunkt erscheinen.
- ✓ Persönliche Mund- und Nasenschutzmaske mitführen. Während des Trainings ist das Tragen der Maske nicht zwingend erforderlich.
- ✓ Ausschließliche Nutzung von persönlicher Sportausrüstung ist erlaubt.
- ✓ Körperkontakt ist nicht gestattet-kein Händeschütteln, keine Umarmung zur Begrüßung und Verabschiedung.
- ✓ Beim Sport ist ein Mindestabstand von mindestens zwei Meter stets einzuhalten.
- ✓ Nach dem Training nicht in Gruppen länger (über 15 Minuten) verweilen, sondern zeitnah den Heimweg antreten
- ✓ Den Anweisungen der Kursleiter*in ist Folge zu leisten
- ✓ Personen die einer Risikogruppe (Vorerkrankungen) angehören und/oder über 65 Jahre alt sind sollten vor Teilnahme ihren Hausarzt konsultieren
- ✓ Wiederholte Nichteinhaltung der Hygieneregeln kann zum Versagen der Kursteilnahme führen
- ✓ Die zehn Leitplanken des DOSB und die Auflagen dieses Hygiene- und Betriebskonzeptes, wurden bei Beginn des Kurses den Kursteilnehmern bekannt gegeben, beziehungsweise ausgehändigt.

ANLAGEN

- Teilnehmerliste Excelformat
- Leitplanken des DOSB
- Wochenplan

Dieses Hygiene- und Betriebskonzept besteht aus drei Seiten