

Hygienekonzept Trainingsbetrieb Abteilung Turnen – Fitness u. Gesundheitssport Indoor: TV Halle, Outdoor: Parkplatz TV Halle oder Freibadwiese Trebur

- An den einzelnen Trainingsstunden dürfen nur Personen teilnehmen, die folgendes erfüllen:
 - Aktuell bzw. in den letzten 14 Tagen keine Symptome einer SARS-CoV-Infektion (Husten, Halsweh, Fieber/erhöhte Temperatur, Geruchs- oder Geschmacksstörungen, allgemeines Krankheitsgefühl, Muskelschmerzen)
 - Kein Nachweis einer SARS-CoV-Infektion in den letzten 14 Tagen.
 - In den letzten 14 Tagen kein Kontakt zu einer Person, die positiv auf SARS-CoV getestet worden ist.
 - Sich in einer Quarantänemaßnahme befindet
- In der ersten Trainingswoche ist in jeder Gruppe eine Abfrage der aktuellen Adresse und Kontaktdaten (Telefon/E-Mail) der Teilnehmer durchzuführen.
- Diese Abfrage ist mit der wöchentlichen Trainingsgruppendokumentation an die Geschäftsstelle zu schicken.
- Die Trainingsgruppen sind über eine Anwesenheitsliste zu dokumentieren
- Damit kann sichergestellt werden, dass bei Eintritt eines bekannten Corona-Infektionsfalls die Infektionskette nachverfolgt werden kann.
- Jeder Teilnehmer, der kein Mitglied des TV 1886 e.V. Trebur ist, und an einem Kurs der Turnabteilung teilnehmen möchte, muss vor der Möglichkeit Sport zu treiben den Risikofragebogen des Vereins ausfüllen und dem Sportwart Fitness und Gesundheit oder dem Abteilungsleiter zu senden oder übergeben
 - Sportwart Fitness und Gesundheit: Silke Jordan (silke.jordan@tv1886-trebur.de)
 - Abteilungsleiter: Christopher Trauzold (christopher.trauzold@tv1886-trebur.de)
- Diese evaluieren entsprechend den Vorgaben des TV 1886 e.V. Trebur den Bogen
 - 1 Ja auf dem Bogen darf der Sportler nur unter Vorlage eines ärztlichen Attestes am Sportbetrieb teilnehmen.
- Der Risikofragebogen muss alle 4 Wochen erneut abgefragt werden, solange keine Mitgliedschaft im Verein vorliegt.
- Jeder sollte einen Mund- und Nasenschutz sowie ein Handtuch zum Abtrocknen der Hände mitbringen
- Der Trainingsbetrieb findet kontaktlos statt.
- Jeder Trainer führt ein eigenes Händedesinfektionsmittel mit sich
- Das Training ist so zu organisieren, dass zwischen den Stunden mind. 10min für einen Wechsel der Gruppen eingeplant werden, damit ein Kontakt von zwei verschiedenen Gruppen vermieden wird.
- Ein Mindestabstand von 2m ist zwischen den Personen einzuhalten.
- Es muss sich an die aktuell geltenden Hygiene- und Abstandsregeln des RKI gehalten werden.
- Trainingsgruppen dürfen die Sportstätte erst dann betreten, wenn die vorherige Gruppe diese verlassen hat.
- Die Umkleiden und Duschen stehen nicht zur Verfügung, somit müssen die Sportler bereits in Trainingskleidung zu den Trainingsstunden kommen.
- Trainingsgeräte sind vom Trainer nach jeder Stunde zu desinfizieren. Wo möglich dürfen Sportler ihre eigenen Trainingsgeräte mitbringen.
- Eltern kommen mit ihrem Kind allein und bilden mit anderen Familien keine Fahrgemeinschaften

- Alle Gruppen/Kurse haben unter der Berücksichtigung der zehn Leitplanken des DOSB zu trainieren.

Allgemein für die Kurse/Gruppen gilt zusätzlich:

- Kleingeräte sollen möglichst von den Teilnehmern selbst mitgebracht werden.
- Trainingshilfen (tlw. auch Geräte), die genutzt werden, sollten nach jeder Einheit vom Trainer desinfiziert werden
- Sollte das Wetter ein Alternatives Outdoor-Training unmöglich machen, so entfällt die Einheit (und wird nachgeholt)

Hinweise zum Datenschutz

- Der Datenschutz wird gewährleistet
- Die Angaben im Risikofragebogen sind freiwillig, nicht jedoch die Angaben der persönlichen Daten.

Bereich Fitness und Gesundheitssport

Der Bereich Fitness und Gesundheitssport orientiert sich an den aktuell geltenden Richtlinien der entsprechenden Verbände, des Kreis Groß-Gerau, der Gemeinde Trebur sowie des Turnverein 1886 e.V. Trebur und wird wie folgt seinen Betrieb wieder aufnehmen. Gemäß den Richtlinien des DOSB für den Bereich Fitness & Gesundheit ist das Tragen eines Mund-Nasenschutzes empfohlen (bei Indoor Training). Ebenfalls wird empfohlen, wo möglich, die Trainingseinheiten nach draußen zu legen

- **2in1 Tabata & Latin Move:**

- Die Gruppe nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
- Dabei wird darauf geachtet, dass die max Anzahl der Personen in der TV Halle nicht überschritten wird (max. 15 Personen)
- Bei mehr als 15TN wird der Kurs unter Einhaltung der geltenden Auflagen den Parkplatz hinter der TV Halle verwenden.
- **Trainingszeiten TV-Halle oder TV Parkplatz:**
Mittwochs 19:30 – 21:00 Uhr, max 15 Teilnehmer, 1 Trainer
Trainer: Annette Helmer oder Ilse Bujak

- **Agil&Stabil:**

- Die Gruppe nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
- Da die meisten Teilnehmer dieses Kurses zur Risiko Gruppe gehören, wird das Training nur Outdoor stattfinden. Hierzu wird die Wiese des Schwimmbads verwendet.
- Entsprechend der Auflagen des TV 1886 E.V. Trebur müssen alle Teilnehmer, die zur Risikogruppe gehören die entsprechende Einverständniserklärung zur Teilnahme am Rehabilitationssport vom HBRS vorweisen, welches ihnen die Teilnahme am Training wieder gestattet.
- **Trainingszeit Freibadwiese:**
Montags 15:00 – 16:00 Uhr, 1 Trainer, 14 Teilnehmer
Trainer: Christiane König

- **Aqua-Fitness:**

- Der Kurs nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
- Der Kurs wird unter Einhaltung der geltenden Auflagen das Schwimmbad der Gemeinde Trebur verwenden:
 - Außerhalb des Wasser gelten die Regelungen aus dem Hygieneplan der Sportstätten der Gemeinde Trebur
 - Für das Wasser gelten die Abstandsregeln von mind. 3m Abstand zum Vordermann und 2m Abstand zum Nebenmann.
 - Materialien, die nicht von den Sportlern mitgebracht werden können, müssen nach Gebrauch vom Trainer desinfiziert werden.
 - Außerhalb des Beckens ist ebenfalls ein Abstand von mindestens 1,5m einzuhalten.
 - An Engstellen (Eingang/Ausgang) besteht eine Maskenpflicht.
- Es wird darauf geachtet, dass die Gruppe allein im Becken ist.
- **Trainingszeit Schwimmbad Trebur:**
Dienstags 19:30 – 20:00 Uhr, 1 Trainer, 12 Teilnehmer
Trainer: Astrid Lapp oder Silke Jordan

- **Body Toning Frauen/Männer**
 - Der Kurs nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
 - Der Kurs wird unter Einhaltung der geltenden Auflagen die Astheimer Sporthalle benutzen.
 - Die Teilnehmer werden in drei Gruppen aufgeteilt.
 - Die Gruppen sind so einzuteilen, dass jeder Sportler seine feste Zeit bekommt und es nicht zu einer Vermischung der Gruppen kommt.
 - **Trainingszeit Astheimer Sporthalle:**
 - Montags 18:30 – 19:25 Uhr max 20 Teilnehmer, 3 Trainer
 - Montags 19:35 – 20:25 Uhr max 20 Teilnehmer, 3 Trainer
 - Montags 20:35 – 21:25 Uhr max 20 Teilnehmer, 3 TrainerTrainer: Stefan Rausch, Silke Rausch, Sophia Rausch
- **Cardio&Core Jedermänner:**
 - Die Gruppe nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
 - Aufgrund der Teilnehmerzahl bekommt die Gruppe eine zweite Hallenzeit und kann damit geteilt werden, um unter entsprechenden Richtlinien die TV Halle zu verwenden.
 - Die Gruppen sind so einzuteilen, dass jeder Sportler seine feste Zeit bekommt und es nicht zu einer Vermischung der Gruppen kommt.
 - Bei mehr als 15TN wird die Gruppe unter Einhaltung der geltenden Auflagen den Parkplatz hinter der TV Halle verwenden
 - **Trainingszeiten, TV Halle oder TV Parkplatz:**
 - Montags 20:10 – 21:40 Uhr, Gruppe 1 max 15 Teilnehmer, 1 TrainerTrainer Annette Helmer
- **Funktionsgymnastik Frauen:**
 - Aufgrund der Empfehlung des TV 1886 Trebur zu Risikogruppen, gilt hier eine besondere Fürsorgepflicht. Der Trainingsbetrieb kann in Absprache mit dem ÜL wieder aufgenommen werden.
 - Entsprechend der Auflagen des TV 1886 E.V. Trebur müssen alle Teilnehmer, die zur Risikogruppe gehören die entsprechende Einverständniserklärung zur Teilnahme am Rehabilitationssport vom HBRS vorweisen, welches ihnen die Teilnahme am Training wieder gestattet.
 - **Trainingszeit MPS-Halle:**
 - Donnerstags 20:00 – 21:00 Uhr, max 5 Teilnehmer, 1 Trainer
 - Mittwochs 20:00-21:00 Uhr, max 5 Teilnehmer, 1 TrainerTrainer: Irmgard Moritz
- **Mama Gym:**
 - Der Kurs nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
 - Dabei wird darauf geachtet, dass die max Anzahl der Personen in der TV Halle nicht überschritten wird (max. 15 Einheiten)
 - Bei mehr als 15TN wird der Kurs unter Einhaltung der geltenden Auflagen als Konditions-/Koordinationstraining Outdoor angeboten.
 - Es muss drauf geachtet werden, dass keine Begleitkinder anwesend sind.
 - **Trainingszeiten TV Halle oder Outdoor:**
 - Mittwochs 09:45-11:15 Uhr, max 15 Einheiten (Ein Baby/Kind und ein Elternteil werden als eine Einheit betrachtet. Es sollte immer das gleiche Elternteil das Angebot wahrnehmen [laut Übergangsregeln DTB]), 1 Trainer,Trainer: Christina Bonn

- **Pilates Beginner:**

- Der Kurs nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
- Dabei wird darauf geachtet, dass die max Anzahl der Personen in der TV Halle nicht überschritten wird (max. 15 Personen)
- Bei mehr als 15TN wird der Kurs unter Einhaltung der geltenden Auflagen die Wiese des Schwimmbads der Gemeinde Trebur verwenden.
- **Trainingszeiten TV Halle oder Freibadwiese:**
Dienstags, 17.45 – 19:00 Uhr, max 15 Teilnehmer, 1 Trainer (TV Halle)
Trainer: Carmen Wendel

- **Pilates Gold:**

- Der Kurs nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
- Dabei wird darauf geachtet, dass die max Anzahl der Personen in der TV Halle nicht überschritten wird (max. 15 Personen)
- Alternativ oder bei mehr als 15TN wird der Kurs unter Einhaltung der geltenden Auflagen die Wiese des Schwimmbads der Gemeinde Trebur verwenden.
- Aufgrund der Empfehlung des TV 1886 Trebur zu Risikogruppen, gilt hier eine besondere Fürsorgepflicht. Der Trainingsbetrieb kann in Absprache mit dem ÜL wieder aufgenommen werden.
- Entsprechend der Auflagen des TV 1886 E.V. Trebur müssen alle Teilnehmer, die zur Risikogruppe gehören die entsprechende Einverständniserklärung zur Teilnahme am Rehabilitationssport vom HBRS vorweisen, welches ihnen die Teilnahme am Training wieder gestattet.
- **Trainingszeit TV Halle oder Freibadwiese:**
Donnerstags 11:00-12:15 Uhr, max 15 Teilnehmer, 1 Trainer (TV Halle)
Trainer: Carmen Wendel

- **Problemzonengymnastik:**

- Die Gruppe nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
- Dabei wird darauf geachtet, dass die max. Anzahl der Personen in der MPS-Halle nicht überschritten wird (max. 6 Personen) – per Übungseinheit melden sich die Teilnehmer bei der Übungsleitung im Voraus an.
- Bei mehr als 5 Teilnehmern wird die Gruppe unter Einhaltung der geltenden Auflagen die Wiese des Schwimmbads der Gemeinde Trebur verwenden.
- Entsprechend der Auflagen des TV 1886 E.V. Trebur müssen alle Teilnehmer, die zur Risikogruppe gehören die entsprechende Einverständniserklärung zur Teilnahme am Rehabilitationssport vom HBRS vorweisen, welches ihnen die Teilnahme am Training wieder gestattet.
- **Trainingszeit MPS-Halle:**
Dienstags 18.30-19.30 Uhr, max 5 Teilnehmer, 1 Trainer
- **Trainingszeiten Freibadwiese:**
Dienstags 18:30 – 19:30 Uhr, 38 TN, 1 Trainer

Trainer: Tonia Pruscha-Schenkel o. Vertretung

- **Rehasport (Wirbelsäulen-, Haltungs-, Gelenkschäden)**
 - Aufgrund der Empfehlung des HBRS (Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.) wird dieser Kurs bis auf weiteres keinen Trainingsbetrieb aufnehmen
- **Stabilisationsgymnastik:**
 - Aufgrund der Empfehlung des HBRS (Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.) wird dieser Kurs bis auf weiteres keinen Trainingsbetrieb aufnehmen
- **Step Aerobic:**
 - Die Gruppe nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
 - Dabei wird darauf geachtet, dass die max. Anzahl der Personen in der TV Halle nicht überschritten wird (max. 15 Personen)
 - Bei mehr als 15 TN wird die Gruppe unter Einhaltung der geltenden Auflagen den Parkplatz hinter der TV Halle verwenden.
 - **Trainingszeiten TV Halle oder TV Parkplatz:**
Montags 18:45 – 20:00 Uhr, max 15 Teilnehmer, 1 Trainer
Trainer: Romina Romano
- **Vital&Balance:**
 - Der Kurs nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
 - Dabei wird darauf geachtet, dass die max. Anzahl der Personen in der TV Halle nicht überschritten wird (max. 15 Personen)
 - **Trainingszeiten TV Halle:**
Donnerstags 20:10-21:30 Uhr, max 15 Teilnehmer, 1 Trainer
Trainer: Vitalba Braun
- **Wirbelsäulengymnastik – entfällt derzeit**
 - Aufgrund der Empfehlung des TV 1886 Trebur zu Risikogruppen, gilt hier eine besondere Fürsorgepflicht. Der Trainingsbetrieb kann in Absprache mit dem ÜL wieder aufgenommen werden.
 - Entsprechend der Auflagen des TV 1886 E.V. Trebur müssen alle Teilnehmer, die zur Risikogruppe gehören die entsprechende Einverständniserklärung zur Teilnahme am Rehabilitationssport vom HBRS vorweisen, welches ihnen die Teilnahme am Training wieder gestattet.
 - **Trainingszeiten MPS Halle:**
Donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, max 5 TN, 1 Trainer
Trainer: Georg Lösch
- **XY-DO:**
 - Der Kurs nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
 - Aufgrund der Gruppengröße und der geltenden Richtlinien des Kreises Groß-Gerau kann der Kurs nicht in der Gymnastikhalle der Lindenschule trainieren (max. 5 Personen)
 - Der Kurs wird unter Einhaltung der geltenden Auflagen die Wiese des Schwimmbads der Gemeinde Trebur verwenden.
 - **Trainingszeiten Freibadwiese:**
Montags 20:00 – 21:00 Uhr, 10 Teilnehmer, 1 Trainer
Trainer: René Duchmann

- **Zumba:**
 - Der Kurs nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
 - Dabei wird darauf geachtet, dass die max Anzahl der Personen in der TV Halle nicht überschritten wird (max. 10 Personen)
 - Bei mehr als 10TN wird der Kurs unter Einhaltung der geltenden Auflagen die Wiese des Schwimmbads der Gemeinde Trebur verwenden.
 - **Trainingszeiten TV-Halle:**
Montags 17:30 – 18:30, max 15 Teilnehmer, 1 Trainer (TV Halle)
Trainer: Adina Schäfer

- **Zumba Kids:**
 - Die Gruppe nimmt unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsregeln den Sportbetrieb wieder auf
 - Dabei wird darauf geachtet, dass die max Anzahl der Personen in der TV Halle nicht überschritten wird (max. 15 Personen)
 - **Trainingszeit TV-Halle oder TV Parkplatz:**
Donnerstags 16:00-17:00 Uhr, max 15 Teilnehmer, 1 Trainer
Trainer: Sandra Keppler-Kohlberg