

# Übergangs- und Hygienekonzept zum Übungsbetrieb „Turnen“

---

Version 1.0  
Version 2.0

Datum: 20.05.2020  
Datum: 14.06.2020

Erstellt von: Claudia Hofert  
Fortschreibung: Claudia Hofert

## Inhaltsverzeichnis

Präambel .....	2
NEU – Arbeitshilfen und Übergangsregeln des DTB – Stand: 26.05.2020 .....	3
NEU – Auszüge aus der 13. Verordnung zur Anpassung der Verordnungen zur Bekämpfung des Corona-Virus .....	3
Allgemeines – Informationen für die Trainer/Trainerinnen.....	4
Trainingsstufen.....	5
Voraussetzungen .....	5
NEU – Organisationshilfe des Deutschen Turner-Bundes e.V. und seiner Landesverbände – Stand: 26.05.2020 .....	7
NEU - Spezifisches Wiedereinstiegskonzept - Hygienekonzept .....	7
NEU - Empfehlung HTV – Gerätturnen .....	8
NEU - Was ist beim Benutzen von Magnesia zu beachten? .....	8
NEU - Wie werden AirTracks am besten gereinigt? .....	9
Checkliste / Infos für den Trainer / die Trainerin zum Training .....	10
Sporthalle vorbereiten .....	10
Übergangs- und Hygienekonzept / Verhaltenskodex zum Übungsbetrieb „Turnen“ – alle Gruppen	11
Trainingskonzept „Allgemeine Turngruppe“ .....	12
Trainingskonzept „Allgemeine Turngruppe 2.0“ .....	13
Trainingskonzept „Leistungsgruppe 1“ .....	14
Trainingskonzept „Leistungsgruppe 2+3“ – Outdoor + Online .....	15
Trainingskonzept „Leistungsgruppe 4“ .....	16
Trainingskonzept „TGW Jugend“ .....	17
NEU - Trainingskonzept „TGW Erwachsene“ .....	18
Trainingskonzept „Turnen-Damen“ .....	20
Trainingskonzept „Funktionsgymnastik - Frauen“ .....	21
Trainingskonzept „Gymnastik - Frauen“ – Sabine Stingel-Lipp .....	22
Trainingskonzept „Gymnastik - Frauen“ – Catherine Luh .....	23
Anschreiben an Eltern .....	24
Selbstverpflichtung Sportler .....	25
Rückmeldung der Eltern und Gruppeneinteilung .....	26
Anhang .....	27

## Präambel

Gemäß dem Konzept des DOSB „Kinderturnen“ werden Konzepte im Umgang mit den Sicherheitsregeln erarbeitet.

Die zehn Leitplanken des DOSB können unter der Internetadresse [www.cdn.dosb.de](http://www.cdn.dosb.de) aufgerufen werden.

Diese sind: Distanzregeln, Körperkontakte, Freiluftaktivitäten, Hygieneregeln, Vereinsheime und Umkleiden, Fahrgemeinschaften, Veranstaltungen und Wettbewerbe, Trainingsgruppen, Schutz von Risikogruppen und Risiken allgemein minimieren.

Neben den Leitplanken des DOSB sind in diesem Hygienekonzept die Sicherheitsregeln vom DTB (Deutscher Turnerbund) die LSB (Landessportbund) wiedergegeben. Diese können unter der Internetadresse <https://www.landessportbund-hessen.de/servicebereich/news/coronavirus/> aufgerufen werden.

Des Weiteren wurden die Übergangsempfehlungen für TGM/TGW/SGW/Kids-Cup für den Wiedereinstieg für das vereinsbasierte Sporttreiben übernommen.

<https://www.htv-online.de/vereinservice/vereinsberatung/informationen-und-hilfen-in-der-corona-zeit/>

Auf der Homepage der Sportgemeinde Weiterstadt ([www.diesportgemeinde.de](http://www.diesportgemeinde.de)) können die aktuellen Nachrichten zum Thema Corona unter „Corona aktuell“ abgerufen werden. Hier werden den Hygienekonzepten und Richtlinien zum Übungsbetrieb der SGW auch die Regelungen der Abteilungen veröffentlicht.

Jede Abteilung erstellt für den Sport notwendigen Hygienekonzept und Richtlinien zum Übungsbetrieb.

Ein Trainingsbetrieb nach deren Veröffentlichung gestattet. Das individuelle Training startet nach internen Absprachen (Rückmeldung Eltern, Planung der Gruppen pp.).

Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.

Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.

Bei gesundheitlichen Notfällen Erste-Hilfe leisten! Nähere Informationen gibt es z.B. auf der Internetseite des Deutschen Roten Kreuzes



## NEU – Arbeitshilfen und Übergangsregeln des DTB – Stand: 26.05.2020

Basierend auf den zehn Leitplanken des DOSB sind in einem ersten Handlungsschritt Übergangsregeln für das Training in den DTB-Sportarten entwickelt worden, die in zwei Stufen den Wiedereinstieg in das vereinsbasierte Sporttreiben beschreiben.

Dabei wird die Öffnung des Sportangebots in zwei Stufen skizziert.

**Stufe 1** meint die Organisation des Vereinssports, sobald Sport im Freien wieder möglich ist.

- Aufnahme des **sportartunspezifischen** Trainings (Athletiktraining und Ausdauertraining) **im Freiluftbereich** für alle Sportarten.
- Turnspiele mit Trainingsformen ohne Körperkontakt **im Freiluftbereich** (keine Zweikämpfe).
- Training **innerhalb der Halle** in Absprache mit den zuständigen Behörden; Kleingruppen in Anlehnung an das Kadertraining (maximal fünf Personen).

**Stufe 2** beschreibt einen ersten Schritt der Öffnung des Hallensports. Dieser wird noch nicht in gewohntem Umfang und mit denselben Inhalten wie in Zeiten vor der Corona-Krise stattfinden können, dennoch kann hier bereits mit einem sportartspezifischen Training in veränderter Organisationsform und inhaltlichen Anpassungen begonnen werden.

- Aufnahme des **sportartspezifischen** Trainings **in der Halle** unter Berücksichtigung entsprechender Trainingsformen und -inhalte, um die vorgegebene Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.
- Riskante und neu zu erlernende Elemente und nicht beherrschbare Elemente sind in dieser Stufe weiterhin zu vermeiden.
- Die Anzahl der Teilnehmenden ist abhängig von den Distanzregeln. Um u.a. die Infektionsketten nachverfolgen zu können, wird eine Gruppengröße von maximal zehn Personen empfohlen.

## NEU – Auszüge aus der 13. Verordnung zur Anpassung der Verordnungen zur Bekämpfung des Corona-Virus

- Ab dem 15.06.2020 dürfen in den Sporthallen die Umkleiden sowie Duschen genutzt werden.
  - Einhaltung der Abstandsregeln von je 5 Quadratmeter Fläche pro Person
- Sport mit Körperkontakt möglich
  - Dabei gilt die neue Kontaktbeschränkung auf 10 Personen.
  - Hiervon können einzelne Gruppen abweichen und die Anzahl der Teilnehmenden ihrer Konzeption anpassen. Die Verantwortung obliegt den Trainern.
- Wettkampfmäßiger Sport mit Körperkontakt wird im Amateurbereich wieder erlaubt, es gilt die neue Beschränkung auf max. 10 Personen.
  - Austragung von Wettkämpfen stehen in Abhängigkeit des Ausrichters
  - Ein entsprechendes Hygienekonzept muss vorliegen.
- Die Verantwortung zur Einhaltung des Konzeptes obliegt dem Veranstalter.

## Allgemeines – Informationen für die Trainer/Trainerinnen

Das Training muss in verschiedenen Stufen/Trainingsinhalten und Gruppen eingeteilt werden.

In der Turnabteilung „Trainingsbetrieb Turnen“ gibt es die Gruppen:

- Allgemeine Turngruppe
- Allgemeine Turngruppe 2.0
- LG 1-4
- TGM Jugend
- TGM Erwachsene
- Turnen-Damen
- Gymnastik-Frauen

Zugänge zu Waschmöglichkeiten für Hände und Füße mit Seife müssen sichergestellt sein.

Übungsleitende die Kindergruppen betreuen, dürfen keine Risikogruppen betreuen.

Übungsleitende werden in regelmäßigen Abständen von der Sportgemeinde Weiterstadt zum Thema Hygiene im Sport informiert.

Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung (Rücklauf der Selbstverpflichtung) vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.

Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.

Eltern, die Ihr Kind zum Training bringen, tragen einen Mund-Nase-Schutz. Übungsleitende tragen im Training einen Mund-Nase-Schutz.

Während des Trainings ist Essen nicht gestattet. Als Erfrischungsgetränk sollte nur auf Wasser (eigene Trinkflasche) zurückgegriffen werden.

Kinder tragen ebenfalls einen Mund-Nasen-Schutz, beim Turnen am Gerät ohne Hilfestellung kann der Mund-Nasen-Schutz abgenommen werden.

### **Ansprechpartner:**

Abteilungsleitung Turnen:     Patrizia Lachnit                     Telefon-Nr. 0176/21410899

Coronabeauftragte:            Claudia Hofert                     Telefon-Nr. 0171/7162827

## Trainingsstufen

Stufe 1 „Freilufttraining - sportartenunspezifisch“

**NEU Stufe 2** „Hallentraining – sportartenspezifisch“

Analog zum DOSB könnte das Training für die Verbesserung der Fitnessfaktoren (Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit) genutzt werden. Das Training kann in der Sporthalle durchgeführt werden. Riskante und neu zu erlernende Elemente und nicht beherrschbare Elemente sind in der Stufe 1 und 1a zu vermeiden.

## Voraussetzungen

### Distanzregeln:

- Mindestabstand (2 - 4 m zu allen Personen) – keine Gruppenbildung
  - o Auch die Regel von 1,5 m Abstand kann bei Bedarf angewendet werden
  - o Empfehlung vom DOSB sind 2 Meter
- Empfehlung: auf 20 – 40 qm nicht mehr als eine Person bzw. ein Elternteil plus Kind zuzulassen.
- Gruppenwechsel: genügend Zeit einplanen, damit sich die Gruppe nicht trifft
  - o Puffer für den Wechsel von 10-15 Minuten einhalten
- Kein Ausdauertraining / Eigene Materialien nutzen
- Getrennte Ein- und Ausgänge
  - o Bei Bedarf dürfen Haupteingang und Notausgänge genutzt werden.

### Körperkontakt auf das Minimum reduzieren:

- Kontaktfreie Bewegungen (keine Partnerübungen)
  - o Der Trainingsbetrieb muss kontaktfrei ablaufen.
- Kein Helfen und Sichern (Trainer oder Mittrainierende)
  - o Hilfeleistung ist zum Schutz der Turnerin erlaubt, wenn der Trainer erkennt, dass die Turnerin Schaden nehmen könnte)
  - o Sollte es Hilfeleistungen geben, müssen vom Trainer sowie Turnerin eine Maske getragen werden.
- Trainingsformen- und inhalte wählen, um die Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden.

### Freiluftaktivitäten präferieren:

- Vorzugsweise Trainingseinheiten, wenn möglich, weiterhin Outdoor durchführen
- Kein Ausdauertraining in geschlossenen Räumen

### Hygieneregeln:

- Sporthalle regelmäßig lüften
- Häufiges Händewaschen (Sporthalle) – mind. 1x in der Stunde / Sporthalle regelmäßig lüften
- Desinfizieren der Sportgeräte nach jeder Trainingseinheit durch die trainierende Person.
  - o Trainingseinheiten auf ein Maß feststellen (z.B. 10 Minuten)
- Bei Nutzung von gemeinsamen Geräten -> Gerätewechsel nach ca. 10 Minuten
  - o Nach Nutzung Geräte desinfizieren
- Füße desinfizieren bei Barfuß turnen -> Eigenes Desinfektionsmittel!
  - o **Nicht Barfuß turnen!**
- Mund-Nasen-Schutz bei Bedarf tragen (Achtung: nicht bei aeroben Aktivitäten)
- Bei Bedarf eine eigene Matte / Handtuch / Geräte nutzen (abhängig von der Trainingseinheit)

#### Umkleiden:

- Keine Nutzung von Umkleiden und Duschen
- In Trainingskleidung ins Training kommen
- Eigenen Bereich für Kleidung / Turnbeutel pp.

#### Fahrgemeinschaften / Wettkämpfe / Training:

- Auf Fahrgemeinschaften sollte verzichtet werden, auch keine Minivans.
- Es finden keine Sportreisen statt.
- Es ist nicht gestattet Wettkämpfe durchzuführen.
- Turnerin kommt möglichst passend zum Training (max. 5 Min. früher) und kommen einzeln in die Sporthalle und hält vor dem Eingang den Sicherheitsabstand 1,5m / 2,0m ein
- Treffen nach dem Training richtet sich nach den aktuellen Sicherheitsregeln (z. Zt. 2 Personen aus unterschiedlichen Familien)

#### Trainingsgruppen:

- Feste Trainingsgruppen bilden; grundsätzlich so klein wie möglich. Es wird eine Trainingsgruppengröße von bis zu zehn Personen empfohlen.
- Bei Möglichkeit betreut jeder Trainer nicht mehr als 5 Personen
- Soweit ein Reihentraining gewährleistet ist, kann die Personenzahl bei Beachtung der Abstandsregeln auch erhöht werden.
- Training immer in der gleichen Gruppe
  - o Feste Zuordnung der Übungsleitenden zu den Trainingsgruppen.
  - o Personen aus einem Haushalt (z.B. Geschwister) sollten möglichst zusammen trainieren.
- Kontaktdaten festhalten (Nachverfolgung von Infektionsketten)
  - o Bei Vereinsmitglieder reichen Vorname/Nachname, Telefon-Nr.
- Anwesenheitslisten führen

#### Angehörige von Risikogruppen besonders schützen:

- Die Gesundheit geht immer vor.
- Risikogruppen können durch Anbieter nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

#### Risiken in allen Bereichen minimieren:

- Eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut keine weiteren Gruppen für Risikogruppen

## NEU – Organisationshilfe des Deutschen Turner-Bundes e.V. und seiner Landesverbände – Stand: 26.05.2020

### NEU - Spezifisches Wiedereinstiegskonzept - Hygienekonzept

Die allgemeinen Hygiene- und die geltenden Abstandsregeln sind jederzeit einzuhalten.

Ergänzend zu den bisherigen Regelungen:

- Es wird das Tragen eines Nasen-Mund-Schutzes empfohlen, sofern es nicht sicherheitsgefährdend ist.
- Bei Barfußtraining sind die Füße zu desinfizieren (**Trainer/Trainerin kann die Möglichkeit ausschließen**)
  - o Desinfektionsmittel mit mind. 61 % Alkoholgehalt oder wiederverwendbare medizinische Desinfektionstücher sind zu nutzen.
- Grundsätzlich: Verkleinerung der Trainingsgruppe, um Infektionsketten so niedrig wie möglich zu halten.
  - o Beachtung der Vorgaben der jeweiligen Gruppen zur Einteilung der Gruppengröße
  - o Es wird je nach Sportstätte empfohlen, pro 20 bis 40 qm nicht mehr als eine Person zuzulassen.
  - o Distanzregeln und Empfehlung von 1,5 – 2,0 m berücksichtigen und kommunizieren.
    - **Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hin ventiliert wird, sind 2 – 4 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten.**
- Trainer/Trainerin betreut gleichzeitig nicht mehr als fünf feste Trainingsgruppen pro Woche.
  - o Feste Gruppen, keine Durchmischung der Teilnehmenden
- Maßnahmen vor jedem Training:
  - o Abfragen nach Gesundheit
  - o Gerätebedarf und Raumbedarf planen
  - o Geräteaufbau planen
  - o Teilnehmende informieren:
    - Eigenes Desinfektionsmittel
    - Handtuch
    - Ggf. Magnesia
    - Eigene Handgeräte (Übungsband, Ball, Springseil usw.)
    - Trinkflasche
- Desinfizieren der Sportgeräte nach jeder Trainingseinheit durch die trainierende Person.
  - o Gruppenregelungen beachten

#### Empfehlung:

Jede Aktive hat ihre eigene Aufbewahrungsbox. Darin können z.B. Trinkflasche, Handtuch, Desinfektionsmittel, Mund-Nasenschutz, Magnesia (im separaten Beutel), Bandagen, Reckriemchen, Schweißbänder usw. aufbewahrt werden.

## NEU - Empfehlung HTV – Gerättturnen

Für die Vereine, die sich dieser Herausforderung aufgrund der gültigen Regelungen und lokalen Situation vor Ortstellen möchten/können, hat der HTV ergänzend zu den Empfehlungen von DOSB und DTB folgende Arbeitshilfen formuliert:

- Pro Gerät nur eine Turnerin
- Vor Benutzung des Geräts werden die Hände gewaschen/desinfiziert.
- Sollten Aktive barfuß turnen, so sollen auch die Füße vor Benutzung des Gerätes gewaschen/desinfiziert werden.
  - o Schlappchen/Socken werden empfohlen
- Während man am Gerät turnt, dürfen die Hände nicht das Gesicht und den Körper berühren.
  - o Falls doch → Hände erneut waschen!
  - o Schweißbänder werden empfohlen
  - o Falls möglich werden Handschuhe empfohlen!

### Hinweis:

Da eine regelmäßige Desinfektion von Turngeräten (z.B. Barrenholme, Lederbezüge von Turnkästen, Sprungtische, Balken) mit alkoholhaltigem Desinfektionsmittel das Material der Geräte strapaziert und schädigen kann, sind die Hände bei jedem Gerätewechsel zu waschen oder zu desinfizieren.

## NEU - Was ist beim Benutzen von Magnesia zu beachten?

Das Benutzen von Magnesia ist für das Turnen am Barren, Stufenbarren und Reck unerlässlich, um mit den Händen nicht vom Gerät abzurutschen.

Da die Holme nicht nach jeder Übung gereinigt und anschließend neu präpariert werden können, sollten sich die Turner\*innen nach jeder Übung bzw. Trainingseinheit am Gerät die Hände ausgiebig waschen.

Eine Übertragung des Corona-Virus durch Schweiß ist aktuellem Kenntnisstand nicht gegeben. (Link: <https://www.dtb.de/index.php?id=4187> )

## NEU - Wie werden AirTracks am besten gereinigt?

Beim Reinigen einer AirTrack empfiehlt der Hersteller folgende Vorgehensweise:

„Aufgrund der aktuellen Situation möchten wir Ihnen ein paar Hinweise zum Säubern der AirTracks geben.

Bitte beachten Sie hierbei, dass die vorgeschlagenen Methoden keine Garantie dafür sind, alle Viren zu entfernen. AirTrack Factory übernimmt keine Haftung, bei Beschädigungen die entstehen.

Wir empfehlen den AirTrack mit einer desinfizierenden Seife sowie Wasser zu säubern. Hierfür nehmen Sie am besten ein weiches Tuch oder ein altes Kleidungsstück.

Falls es hartnäckige Flecken gibt, können Sie auch Waschbenzin verwenden. Sie können den AirTrack mit einem weichen Tuch trockenwischen, oder über Nacht trocknen lassen. Bitte beachten Sie, dass der AirTrack nur trocken weggepackt werden kann. Vergessen Sie hierbei nicht, dass das Velcro am AirTrack noch feucht sein kann, auch wenn der AirTrack bereits trocken ist.“ (Link: <https://www.dtb.de/index.php?id=4187> )

## Checkliste / Infos für den Trainer / die Trainerin zum Training

---

### Sporthalle vorbereiten

- Schilder aufhängen (Muster siehe Anhang)
  - o Eingang / Ausgang
  - o Ablageflächen markieren für persönliche Dinge
  - o Seife auslegen
  - o Schild im Waschbereich aufhängen
  
- Oberflächen desinfizieren (Desinfektionsmittel und Geschirrhandtuch/Tücher)
  - o Bänke
  - o Türklinken
  - o Geräte, die benutzt werden aufbauen und desinfizieren
  
- Geräte aufbauen
  - o Abstandsregeln beachten

### Desinfektionsmittel

In Absprache mit der örtlichen Apotheke „Engel-Apotheke“ können die Trainer sowie Aktive auf Desinfektionsmittel nach den Vorgaben des WHO käuflich erworben werden.

Kosten:

Händedesinfektion	200ml	7,80 €
Händedesinfektion	1000ml	17,80 €
Flächendesinfektion	1000ml	14,93€

Ansprechpartnerin: Sandra Leonhardt – Engel Apotheke, Weiterstadt

Empfehlung:

- Pro Gruppe 1x Flächendesinfektion 1000ml
- Pro Person: 1x persönliches Händedesinfektion

## Übergangs- und Hygienekonzept / Verhaltenskodex zum Übungsbetrieb „Turnen“ – alle Gruppen

---

### Training:

- Einzelner Einlass in Trainingskleidung (Turnbeutel / Tasche für die Jacke pp.)
  - o Eingang: Sporthalleingang
  - o Ausgang: Notausgang
  - o Turnbeutel / Tasche in 2 m Abstand von anderen ablegen
- Gesundheitszustand abfragen
- Anwesenheitsliste führen
- Gruppeneinteilung (kein Wechsel)
- Turnerin einzeln zum Hände waschen auffordern schicken
- Stationstraining / Nutzung des Turngerätes nach Anweisung
- Trainer/Trainerinnen tragen bei Bedarf einen Mund-Nasen-Schutz
- Verlassen der Trainingsstation nur nach Aufforderung oder nach Genehmigung
- Nach dem Trainingsende / Gerätewechsel desinfiziert die Turnerin ihren Bereich und Gerät / Unterstützung in der allgemeinen Turngruppe/LG 4 durch die Trainer
- Turnerin verlässt **nur einzeln** die Turnhalle nach Aufforderung

### Turnerin / Aktiven / Eltern:

- Keine Fahrgemeinschaft nutzen (Verantwortung liegt bei den Eltern)
- Masken beim Betreten der Sporthalle tragen
- Einzeln die Sporthalle betreten
- Turnbeutel/Sporttasche und persönliche Dinge von anderen separat ablegen
- Masken werden beim Toilettengang nutzen
  - o Markierungen beachten
- Toilette nach Nutzung selbständig reinigen / Unterstützung bei der allgemeinen Turngruppe/LG 4
- Müll (z.B. Tücher) mit nach Hause nehmen!
- Eigenes Desinfektionsmittel plus Tücher zur Gerätereinigung und Toiletten mitbringen
- Eigenes Handtuch zum Händeabtrocknen mitbringen
- Großes Handtuch für die Matte bei Stationstraining mitbringen
- Eltern dürfen sich nicht in der Sporthalle aufhalten, Bringen und Abholen ist gestattet
- Werden die Regeln nicht eingehalten, erfolgt **ohne** Ankündigung ein Ausschluss des Trainings.

### Trainerinnen / Trainer:

- Für das gründliche Händewaschen wird Seife zur Verfügung gestellt.
- Darauf achten, dass keine Warteschlangen entstehen und der Wechselpuffer eingehalten wird.
- Abstandsregeln vorgeben und deren Einhaltung einfordern
- Turnerinnen vom Training ausschließen, sobald ein Verstoß vorliegt, ohne Vorwarnung
- Bei Bedarf / Notwendigkeit einen Mund-Nasenschutz tragen
- Übungsleiter führen Teilnehmerlisten
  - o Nachverfolgung der Infektionskette
  - o Versicherungsschutz

## Trainingskonzept „Allgemeine Turngruppe“

### Trainerinnen/Ansprechpartnerinnen:

- |                  |             |              |                     |
|------------------|-------------|--------------|---------------------|
| - Gisela Jung    | Telefon-Nr. | 0178/6916644 |                     |
| - Claudia Hofert | Telefon-Nr. | 0171/7162827 | (Coronabeauftragte) |
| - Helga Seliger  | Telefon-Nr. | 0178/7565233 |                     |

**Trainingstag:** montags: 16:10 – 17:50 Uhr (angepasste Zeit)  
(ab 25.05.2020 nach Anmeldung)

### Training in Gruppen

**Trainingsgeräte mitbringen:** Pro Aktive 1x Springseil

### Trainingsablauf / Trainingsinhalte:

- Einzelner Einlass in Trainingskleidung (Turnbeutel / Tasche für Jacke pp.)
  - o Turnbeutel / Tasche in 2 m Abstand von anderen ablegen
- Gesundheitszustand abfragen Tasche
- Anwesenheitsliste führen
- Gruppeneinteilung (kein Wechsel)
- Turnerin einzeln zum Hände waschen auffordern schicken
- Stationstraining / Nutzung des Turngerätes nach Anweisung
- Trainer/Trainerinnen tragen bei Bedarf einen Mund-Nasen-Schutz
- Verlassen der Trainingsstation nur nach Aufforderung oder nach Genehmigung
- Nach dem Trainingsende / Gerätewechsel desinfiziert die Turnerin ihren Bereich und Gerät / Unterstützung in der allgemeinen Turngruppe/LG 4
- Turnerin verlässt nur einzeln die Turnhalle nach Aufforderung

### Pflichten der Turnerin / Aktiven / Eltern:

- Keine Fahrgemeinschaft nutzen (Verantwortung liegt bei den Eltern)
- Masken beim Betreten der Sporthalle tragen
- Einzeln die Sporthalle betreten
- Turnbeutel/Sporttasche und persönliche Dinge von anderen separat ablegen
- Masken werden beim Toilettengang nutzen
  - o Markierungen beachten
- Toilette nach Nutzung selbständig reinigen / Unterstützung bei der allgemeinen Turngruppe/LG 4
- Müll (z.B. Tücher) mit nach Hause nehmen!
- Eigenes Desinfektionsmittel plus Tücher zur Gerätereinigung und Toiletten mitbringen
  - o Die Toilettenreinigung wird bei Bedarf (hier: allgemeine Turngruppe – montags, LG 4 – donnerstags) von den Trainern unterstützt.
  - o Toilettengänge sind auf ein Minimum zu reduzieren
- Eigenes Handtuch zum Händeabtrocknen und ein großes Handtuch für Stationstraining mitbringen
- Eltern dürfen sich nicht in der Sporthalle aufhalten, Bringen und Abholen ist gestattet
- Werden die Regeln nicht eingehalten, erfolgt **ohne** Ankündigung ein Ausschluss des Trainings.

## Trainingskonzept „Allgemeine Turngruppe 2.0“

### Trainerinnen/Ansprechpartnerinnen:

- Claudia Hofert            Telefon-Nr. 0171/7162827            (Coronabeauftragte)
- Julia Neumann            Telefon-Nr. 0151/54628023

**Trainingstag:** donnerstags, 18:45 – 19:45 Uhr  
(ab 04.06.2020 nach Anmeldung – angepasste Zeit)

### Training in Gruppen

#### Trainingsablauf / Trainingsinhalte:

- Einzelner Einlass in Trainingskleidung (Turnbeutel / Tasche für Jacke pp.)
  - o Turnbeutel / Tasche in 2 m Abstand von anderen ablegen
- Gesundheitszustand abfragen Tasche
- Anwesenheitsliste führen
- Gruppeneinteilung (kein Wechsel)
- Turnerin einzeln zum Hände waschen auffordern schicken
- Stationstraining / Nutzung des Turngerätes nach Anweisung
- Trainer/Trainerinnen tragen bei Bedarf einen Mund-Nasen-Schutz
- Verlassen der Trainingsstation nur nach Aufforderung oder nach Genehmigung
- Nach dem Trainingsende / Gerätewechsel desinfiziert die Turnerin ihren Bereich und Gerät / Unterstützung in der allgemeinen Turngruppe/LG 4
- Turnerin verlässt nur einzeln die Turnhalle nach Aufforderung

#### Pflichten der Turnerin/Aktiven/Eltern:

- Keine Fahrgemeinschaft nutzen (Verantwortung liegt bei den Eltern)
- Masken beim Betreten der Sporthalle tragen
- Einzeln die Sporthalle betreten
- Turnbeutel/Sporttasche und persönliche Dinge von anderen separat ablegen
- Masken werden beim Toilettengang nutzen
  - o Markierungen beachten
- Toilette nach Nutzung selbständig reinigen / Unterstützung bei der allgemeinen Turngruppe/LG 4
- Müll (z.B. Tücher) mit nach Hause nehmen!
- Eigenes Desinfektionsmittel / Tücher zur Gerätereinigung und Toiletten mitbringen
  - o Die Toilettenreinigung wird bei Bedarf (hier: allgemeine Turngruppe – montags, LG 4 – donnerstags) von den Trainern unterstützt.
  - o Toilettengänge sind auf ein Minimum zu reduzieren
- Eigenes Handtuch zum Händeabtrocknen und ein großes Handtuch für Stationstraining mitbringen
- Eltern dürfen sich nicht in der Sporthalle aufhalten, Bringen und Abholen ist gestattet
- Werden die Regeln nicht eingehalten, erfolgt **ohne** Ankündigung ein Ausschluss des Trainings.

## Trainingskonzept „Leistungsgruppe 1“

### Trainerinnen/Ansprechpartnerinnen:

- Patrizia Lachnit      Telefon-Nr.    0176/21410899
- Christina Seemann    Telefon-Nr.    0157/8686 1872

**Trainingstag:** donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr, montags 19:00 – 20:30 Uhr online

### Training in Gruppen

#### Trainingsablauf / Trainingsinhalte:

- 11 Turnerinnen (2 Teilnehmer aus demselben Haushalt), 2 Trainerinnen
- Einzelner Einlass in Trainingskleidung (Turnbeutel für Jacke pp.)
  - o Turnbeutel in 2m Abstand von anderen ablegen
- Gesundheitszustand abfragen
- Anwesenheitsliste führen
- Turnerin einzeln zum Hände waschen auffordern schicken
- Stationstraining / Nutzung des Turngerätes nach Anweisung
- Trainer/Trainerinnen tragen bei Bedarf einen Mund-Nasen-Schutz
- Verlassen der Trainingsstation nur nach Aufforderung oder nach Genehmigung
- Nach dem Trainingsende / Gerätewechsel desinfiziert die Turnerin ihren Bereich und Gerät
  - o Wechsel ca. nach 10 Minuten
- Turnerin verlässt einzeln die Turnhalle nach Aufforderung

#### Pflichten der Turnerin/Aktiven/Eltern:

- Keine Fahrgemeinschaft nutzen (Verantwortung liegt bei den Eltern)
- Masken beim Betreten der Sporthalle tragen
- Einzeln die Sporthalle betreten
- Sporttasche und persönliche Dinge von anderen separat ablegen
- Masken werden beim Toilettengang genutzt
- Toilette nach Nutzung selbständig reinigen
- Eigenes Desinfektionsmittel / Tücher zur Gerätereinigung und Toiletten mitbringen
- Eigenes Handtuch zum Händeabtrocknen mitbringen
- Eltern dürfen sich nicht in der Sporthalle aufhalten
- Werden die Regeln nicht eingehalten, erfolgt ohne Ankündigung ein Ausschluss des Trainings.

## Trainingskonzept „Leistungsgruppe 2+3“ – Outdoor + Online

### Trainerinnen/Ansprechpartnerinnen:

- Isabell Lachnit            Telefon-Nr.    0157/83566303
- Claudia Hofert            Telefon-Nr.    0171/7162827            (Coronabeauftragte)

**Trainingstag:** mittwochs, 17:30 – 19:00 Uhr (Outdoor); freitags, 16:30 – 17:30 Uhr (online) – und nach Absprache

**Training Outdoor jeden Mittwoch (Isabell Lachnit, Tanja Baumann, Nina Puntke)**

**Training online jeden Freitag (Claudia Hofert, Angela Marthe)**

**NEU - Training Stufe 2:** Hallentraining nach Ankündigung (Koordination der Trainingsgruppen)

### Trainingsablauf / Trainingsinhalte:

- Erscheinen Einzeln am Treffpunkt
  - o Turnbeutel in 2m Abstand von anderen ablegen
- Gesundheitszustand abfragen
- Anwesenheitsliste führen
- Jedes Kind bekommt seinen festen Platz zugewiesen mit ausreichend Abstand zu den anderen Trainierenden
- Trainer/Trainerinnen tragen bei Bedarf einen Mund-Nasen-Schutz
- Verlassen der Trainingsstation nur nach Aufforderung oder nach Genehmigung

### Pflichten der Turnerin/Aktiven/Eltern:

- Keine Fahrgemeinschaft nutzen (Verantwortung liegt bei den Eltern)
- Einzeln zum Treffpunkt erscheinen
- Sporttasche und persönliche Dinge von anderen separat ablegen
- Eigenes Desinfektionsmittel parat haben
- Eigenes Handtuch und Gymnastikmatte zum Treffpunkt mitbringen
- Jedes Kind hat seine eigene Trinkflasche dabei
- Eltern dürfen sich nicht auf dem Trainingsgelände aufhalten
- Werden die Regeln nicht eingehalten, erfolgt ohne Ankündigung ein Ausschluss des Trainings (Eltern werden informiert).

## Trainingskonzept „Leistungsgruppe 4“

### Trainerinnen/Ansprechpartnerinnen:

- Shania Bubenheimer Telefon-Nr. 0152/34372509
- Ava Medizadeh Telefon-Nr. 0157/31848455
- Patrizia Lachnit Telefon-Nr. 0176/21410899

**Trainingstag:** donnerstags: 17:00 – 18:30 Uhr (angepasste Zeit)  
(ab 25.05.2020 nach Anmeldung)

### Training in zwei Gruppen – A + B

#### Trainingsablauf / Trainingsinhalte:

- Einzelner Einlass in Trainingskleidung (Turnbeutel / Tasche für Jacke pp.)
  - o Turnbeutel / Tasche in 2 m Abstand von anderen ablegen
- Gesundheitszustand abfragen Tasche
- Anwesenheitsliste führen
- Gruppeneinteilung (kein Wechsel)
- Turnerin einzeln zum Hände waschen auffordern schicken
- Stationstraining / Nutzung des Turngerätes nach Anweisung
- Trainer/Trainerinnen tragen bei Bedarf einen Mund-Nasen-Schutz
- Verlassen der Trainingsstation nur nach Aufforderung oder nach Genehmigung
- Nach dem Trainingsende / Gerätewechsel desinfiziert die Turnerin ihren Bereich und Gerät / Unterstützung in der allgemeinen Turngruppe/LG 4
- Turnerin verlässt nur einzeln die Turnhalle nach Aufforderung

#### Pflichten der Turnerin / Aktiven / Eltern:

- Keine Fahrgemeinschaft nutzen (Verantwortung liegt bei den Eltern)
- Masken beim Betreten der Sporthalle tragen
- Einzeln die Sporthalle betreten
- Turnbeutel/Sporttasche und persönliche Dinge von anderen separat ablegen
- Masken werden beim Toilettengang nutzen
  - o Markierungen beachten
- Toilette nach Nutzung selbständig reinigen / Unterstützung bei der allgemeinen Turngruppe/LG 4
- Müll (z.B. Tücher) mit nach Hause nehmen!
- Eigenes Desinfektionsmittel plus Tücher zur Gerätereinigung und Toiletten mitbringen
  - o Die Toilettenreinigung wird bei Bedarf (hier: allgemeine Turngruppe – montags, LG 4 - donnerstags) von den Trainern unterstützt.
  - o Toilettengänge sind auf ein Minimum zu reduzieren
- Eigenes Handtuch zum Händeabtrocknen und ein großes Handtuch für Stationstraining mitbringen
- Eltern dürfen sich nicht in der Sporthalle aufhalten, Bringen und Abholen ist gestattet
- Werden die Regeln nicht eingehalten, erfolgt **ohne** Ankündigung ein Ausschluss des Trainings.

## Trainingskonzept „TGW Jugend“

### Trainerinnen/Ansprechpartnerinnen:

- Sophia Lohrum      Telefon-Nr.    0176/32639345
- Christina Seemann    Telefon-Nr.    0157/86861872

**Trainingstag:** freitags, 16:30 – 18:30 Uhr (Halle); montags, 19:00 – 21:30 Uhr (online),  
Trainingsstart ab dem 05.06.2020

### Training online Montags

#### Trainingsablauf / Trainingsinhalte:

- Gruppengröße beträgt 11 Personen, von denen 2 aus demselben Haushalt stammen
- Einzelner Einlass in Trainingskleidung (Turnbeutel für Jacke pp.)
  - o Turnbeutel in 2m Abstand von anderen ablegen
- Gesundheitszustand abfragen
- Anwesenheitsliste führen
  - o Gruppeneinteilung: es wird in festgelegten 2er Gruppen trainiert
  - o In der A-Woche (gerade KW) wird hauptsächlich geturnt
  - o In der B-Woche (ungerade KW) wird hauptsächlich getanzt
- Turnen:  
Hauptsächlich wird mit Hilfe von Stationsarbeit trainiert. Jede Station wird nur von 1 oder 2 Turnerinnen benutzt.
  - o Sollten 2 Turnerinnen sich eine Station teilen, so befindet sich immer eine Turnerin mit ausreichendem Abstand in Warteposition
  - o Nach Benutzung des Geräts Händewaschen
  - o Während der Nutzung nicht ins Gesicht fassen
  - o Das Gesicht wird soweit wie möglich vom Gerät ferngehalten
  - o Verlassen und Betreten der Station nur nach Aufforderung der trainingsleitenden Person
- Tanzen:  
Tanzen auf einer begrenzten Fläche, die der Turnerin von der trainingsleitenden Person zugewiesen wird:
  - o Es wird vorerst auf bodennahe Elemente, sowie Partnerteile verzichtet
- Trainer/Trainerinnen tragen bei Bedarf einen Mund-Nasen-Schutz
- Turnerin verlässt einzeln die Turnhalle nach Aufforderung

#### Pflichten der Turnerin/Aktiven/Eltern:

- Keine Fahrgemeinschaft nutzen
- Einzeln zum Treffpunkt erscheinen
- Sporttasche und persönliche Dinge von anderen separat ablegen
- Eigenes Desinfektionsmittel parat haben
- Eigenes Desinfektionsmittel / Tücher zur Gerätereinigung und Toiletten mitbringen
- Eigenes Handtuch und Gymnastikmatte zum Treffpunkt mitbringen
- Jede Turnerin hat seine eigene Trinkflasche dabei
- Werden die Regeln nicht eingehalten, erfolgt ohne Ankündigung ein Ausschluss des Trainings (Eltern werden informiert).

## NEU - Trainingskonzept „TGW Erwachsene“

### Trainerinnen/Ansprechpartnerinnen:

- Christina Seemann Telefon-Nr. 0157/86861872
- Tanja Baumann Telefon-Nr. 0163/3426301
- Kimberly Görich – Desinfektionsbeauftragte der Trainingsgruppe (Reinigung vor und nach der Trainingseinheit)

**Trainingstag:** montags, 19:00 – 21:30 Uhr (online); freitags, 18:30 – 20:30 Uhr (Halle)

### Training online jeden Montag

#### Trainingsablauf / Trainingsinhalte:

- Gruppengröße beträgt 12 Personen (Erwachsene), davon 2 Trainerinnen, die aktiv am Trainingsbetrieb teilnehmen
- Einzelner Einlass in Trainingskleidung (Turnbeutel für Jacke pp.)
  - o Turnbeutel in 2m Abstand von anderen ablegen
- Gesundheitszustand abfragen
- Anwesenheitsliste führen
  - o Gruppeneinteilung: es wird in festgelegten 2er Gruppen trainiert
  - o In der A-Woche (gerade KW) wird hauptsächlich geturnt
  - o In der B-Woche (ungerade KW) wird hauptsächlich getanzt
- **A-Woche:**  
Jede 2er-Gruppe teilt sich einen Bodenläufer, dieser wird in den geraden Trainingswochen ausschließlich von der o.g. Mannschaft an diesem Tag genutzt und nach Beendigung der Einheit desinfiziert
  - o Nach Benutzung des Geräts Händewaschen
  - o Während der Nutzung nicht ins Gesicht fassen
  - o Das Gesicht wird soweit wie möglich vom Gerät ferngehalten
  - o Verlassen und Betreten der Station nur nach Aufforderung der trainingsleitenden Person
- **B-Woche:**  
Tanzen auf einer begrenzten Fläche, die der Turnerin von der trainingsleitenden Person zugewiesen wird:
  - o Es wird vorerst auf bodennahe Elemente, sowie Partnerteile verzichtet
- Trainer/Trainerinnen tragen bei Bedarf einen Mund-Nasen-Schutz
- Turnerin verlässt einzeln die Turnhalle nach Aufforderung
- 

#### NEU - Nutzung der Bodenfläche

- In Kleingruppen ohne Partnerteile mit Abstand von 1,5 – 2,0 m
  - o Vor und nach der Nutzung der Bodenfläche müssen die Hände und bei Bedarf die Füße (barfuß) gewaschen / desinfiziert werden.

#### Pflichten der Turnerin/Aktiven/Eltern:

- Keine Fahrgemeinschaft nutzen
- Einzelnen zum Treffpunkt erscheinen
- Sporttasche und persönliche Dinge von anderen separat ablegen
- Eigenes Desinfektionsmittel parat haben
- Eigenes Desinfektionsmittel / Tücher zur Gerätereinigung und Toiletten mitbringen
- Eigenes Handtuch und Gymnastikmatte zum Treffpunkt mitbringen
- Jede Turnerin hat ihre eigene Trinkflasche dabei
- Werden die Regeln nicht eingehalten, erfolgt ohne Ankündigung ein Ausschluss des Trainings (Eltern werden informiert).

## Trainingskonzept „Turnen-Damen“

### Trainerinnen/Ansprechpartnerinnen:

- Gisela Jung                      Telefon-Nr.    0178/6916644
- Claudia Hofert                Telefon-Nr.    0171/7162827                      (Coronabeauftragte)

**Trainingstag:** montags, 18:15 – 19:15 Uhr (nach Anmeldung – geänderte Trainingszeiten)

### Training in Gruppen

**Trainingsgeräte mitbringen:** Pro Aktive 1x Matte

### Trainingsablauf / Trainingsinhalte:

- Einzelner Einlass in Trainingskleidung (Turnbeutel / Tasche für Jacke pp.)
  - o Turnbeutel / Tasche in 2 m Abstand von anderen ablegen
- Anwesenheitsliste führen
- Gruppeneinteilung (kein Wechsel) – Einzeltraining
- Turnerin einzeln zum Hände waschen auffordern schicken
- Stationstraining / Nutzung des Turngerätes nach Anweisung
- Trainer/Trainerinnen tragen bei Bedarf einen Mund-Nasen-Schutz
- Verlassen der Trainingsstation nur nach Aufforderung oder nach Genehmigung
- Nach dem Trainingsende / Gerätewechsel desinfiziert die Turnerin ihren Bereich und Gerät / Unterstützung in der allgemeinen Turngruppe/LG 4
- Turnerin verlässt nur einzeln die Turnhalle nach Aufforderung

### Pflichten der Turnerin/Aktiven/Eltern:

- Keine Fahrgemeinschaft nutzen (Verantwortung liegt bei den Eltern)
- Masken beim Betreten der Sporthalle tragen
- Einzeln die Sporthalle betreten
- Turnbeutel/Sporttasche und persönliche Dinge von anderen separat ablegen
- Masken werden beim Toilettengang nutzen
  - o Markierungen beachten
- Toilette nach Nutzung selbständig reinigen / Unterstützung bei der allgemeinen Turngruppe/LG 4
- Müll (z.B. Tücher) mit nach Hause nehmen!
- Eigenes Desinfektionsmittel / Tücher zur Gerätereinigung und Toiletten mitbringen
  - o Die Toilettenreinigung wird bei Bedarf (hier: allgemeine Turngruppe – montags, LG 4 – donnerstags) von den Trainern unterstützt.
  - o Toilettengänge sind auf ein Minimum zu reduzieren
- Eigenes Handtuch zum Händeabtrocknen und ein großes Handtuch für Stationstraining mitbringen
- Werden die Regeln nicht eingehalten, erfolgt **ohne** Ankündigung ein Ausschluss des Trainings.

## Trainingskonzept „Funktionsgymnastik - Frauen“

### Trainerin/Ansprechpartnerin:

- Sabrina Schydowski      Telefon-Nr. 0151/52405628

**Trainingstag:** mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr, Raum Berlin  
(max. Teilnehmeranzahl: 10 Personen)

### Training einzeln auf Matten

#### Trainingsablauf / Trainingsinhalte:

- Maximal 10 Teilnehmer/innen, 1 Trainerin
- Einzelner Einlass in Trainingskleidung (Turnbeutel / Tasche für Jacke pp.)
  - o Turnbeutel / Tasche in 2 m Abstand von anderen ablegen
- Gesundheitszustand abfragen
- Anwesenheitsliste führen
- Teilnehmer/innen einzeln zum Hände waschen auffordern
- Training auf ausgelegten Matten mit diversen Kleingeräten
  - o Die Trainer legen vor der Übungsstunde 10 Matten aus. Sobald diese belegt sind ist kein Einlass zur Übungsstunde mehr möglich.
  - o Nutzung der Geräte nach Anweisung
  - o Jeder muss sein eigenes Handtuch mitnehmen
- Trainer halten den vorgegebenen Sicherheitsabstand ein
- Trainer/Trainerinnen tragen bei Bedarf einen Mund-Nasen-Schutz
- Verlassen der Trainingsmatte nur nach Aufforderung oder nach Genehmigung
- Nach dem Trainingsende desinfiziert der/die Teilnehmer/in seinen/ihren Bereich und Geräte
- Teilnehmer/in verlässt einzeln den Raum nach Aufforderung

#### Pflichten der Turnerin/Aktiven:

- Keine Fahrgemeinschaft nutzen (Verantwortung liegt bei den Eltern)
- Masken beim Betreten der Räumlichkeiten tragen
- Einzeln die Sporthalle betreten
- Sporttasche und persönliche Dinge von anderen separat ablegen
- Masken werden beim Toilettengang genutzt
- Eigenes Desinfektionsmittel / Tücher zur Gerätereinigung und Toiletten mitbringen
- Eigenes Handtuch zum Händeabtrocknen mitbringen
- Werden die Regeln nicht eingehalten, erfolgt ohne Ankündigung ein Ausschluss des Trainings.

## Trainingskonzept „Gymnastik - Frauen“ – Sabine Stingel-Lipp

### Trainerin/Ansprechpartnerin:

- Sabine Stingel-Lipp                      Telefon-Nr.    0170/4654445

**Trainingstag:** montags, 20:00 – 21:30 Uhr, Psychomotorik-Raum Adam-Danz- Halle  
(max. Teilnehmeranzahl: 10 Personen)

### Training einzeln auf Matten

**Neu - Das Training kann nach Vorankündigung in der Tennishalle stattfinden.**

### Trainingsablauf / Trainingsinhalte:

- Maximal 10 Teilnehmer/innen, 1 Trainerin
- Einzelner Einlass in Trainingskleidung (Turnbeutel / Tasche für Jacke pp.)
  - o Turnbeutel / Tasche in 2 m Abstand von anderen ablegen
- Gesundheitszustand abfragen
- Anwesenheitsliste führen
- Teilnehmer/innen einzeln zum Hände waschen auffordern
- Training auf ausgelegten Matten mit diversen Kleingeräten
  - o Die Trainerin legt vor der Übungsstunde 10 Matten aus. Sobald diese belegt sind ist kein Einlass zur Übungsstunde mehr möglich.
  - o Nutzung der Geräte nach Anweisung
  - o Jeder muss sein eigenes Handtuch mitnehmen
- Trainerin hält den vorgegebenen Sicherheitsabstand ein
- Trainer/Trainerinnen tragen bei Bedarf einen Mund-Nasen-Schutz
- Verlassen der Trainingsmatte nur nach Aufforderung oder nach Genehmigung
- Nach dem Trainingsende desinfiziert der/die Teilnehmer/in seinen/ihren Bereich und Geräte
- Teilnehmer/in verlässt einzeln den Raum nach Aufforderung

### Pflichten der Turnerin/Aktiven/Eltern:

- Keine Fahrgemeinschaft nutzen (Verantwortung liegt bei den Eltern)
- Masken beim Betreten der Räumlichkeiten tragen
- Einzeln die Sporthalle betreten
- Sporttasche und persönliche Dinge von anderen separat ablegen
- Masken werden beim Toilettengang genutzt
- Eigenes Desinfektionsmittel / Tücher zur Gerätereinigung und Toiletten mitbringen
- Eigenes Handtuch zum Händeabtrocknen und ein großes Handtuch für Stationstraining mitbringen
- Werden die Regeln nicht eingehalten, erfolgt ohne Ankündigung ein Ausschluss des Trainings.

## Trainingskonzept „Gymnastik - Frauen“ – Catherine Luh

### Trainerin/Ansprechpartnerin:

- Catherine Luh      Telefon-Nr.    0162/4232229

**Trainingstag:** montags, 18:00 – 19:00 Uhr, Raum Frankfurt  
(max. Teilnehmeranzahl: 15 Personen)

### Training einzeln auf Matten

**Neu - Das Training kann nach Vorankündigung in der Tennishalle stattfinden.**

### Trainingsablauf / Trainingsinhalte:

- Maximal 15 Teilnehmer/innen, 1 Trainerin
- Einzelner Einlass in Trainingskleidung (Turnbeutel / Tasche für Jacke pp.)
  - o Turnbeutel / Tasche in 2 m Abstand von anderen ablegen
- Gesundheitszustand abfragen
- Anwesenheitsliste führen
- Teilnehmer/innen einzeln zum Hände waschen auffordern
- Training auf ausgelegten Matten mit diversen Kleingeräten
  - o Die Trainerin legt vor der Übungsstunde 15 Matten aus. Sobald diese belegt sind ist kein Einlass zur Übungsstunde mehr möglich.
  - o Nutzung der Geräte nach Anweisung
  - o Jeder muss sein eigenes Handtuch mitnehmen
- Trainerin hält den vorgegebenen Sicherheitsabstand ein
- Trainer/Trainerinnen tragen bei Bedarf einen Mund-Nasen-Schutz
- Verlassen der Trainingsmatte nur nach Aufforderung oder nach Genehmigung
- Nach dem Trainingsende desinfiziert der/die Teilnehmer/in seinen/ihren Bereich und Geräte
- Teilnehmer/in verlässt einzeln den Raum nach Aufforderung

### Pflichten der Turnerin/Aktiven/Eltern:

- Keine Fahrgemeinschaft nutzen (Verantwortung liegt bei den Eltern)
- Masken beim Betreten der Räumlichkeiten tragen
- Einzeln die Sporthalle betreten
- Sporttasche und persönliche Dinge von anderen separat ablegen
- Masken werden beim Toilettengang genutzt
- Eigenes Desinfektionsmittel / Tücher zur Gerätereinigung und Toiletten mitbringen
- Eigenes Handtuch zum Händeabtrocknen und ein großes Handtuch für Stationstraining mitbringen
- Werden die Regeln nicht eingehalten, erfolgt **ohne** Ankündigung ein Ausschluss des Trainings.

## Anschreiben an Eltern

### Info-Brief an die Gruppen verteilen!

Liebe Turnerinnen, liebe Eltern,

zunächst einmal hoffen wir alle, dass ihr gesund seid und es euch allen gut geht. Wir haben uns lange nicht gesehen und sicher hofft ihr alle (wie wir auch), dass es bald wieder mit dem Turntraining losgehen kann.

Wie ihr vielleicht in den Nachrichten gehört habt, ist in Hessen nun wieder erlaubt, sowohl draußen als auch in der Halle Sport zu betreiben. Der Trainingsbetrieb ist jedoch an bestimmte Bedingungen geknüpft und daher derzeit nur möglich, wenn bestimmte Hygiene- und Abstandsregeln eingehalten werden. Wir haben einige empfohlene Regelungen für Euch zusammengestellt:

- Erstellung eines Übergangs- und Hygienekonzepts für Abteilung „Turnen“
- Training nur in kleinen und festen Trainingsgruppen
- Keine Durchmischung von Turnerinnen aus verschiedenen Trainingsgruppen
- Kein Helfen und Sichern durch Trainer/innen, außer bei Bedarf mit Mund-Nasen-Schutz
- Eingeschränktes Erlernen von neuen Elementen
- Abstand zwischen den Personen in der Halle von 2 – 4 Metern (bei körperlicher Aktivität wird wesentlich mehr Luft und diese weitreichender in den Raum hinein ventiliert)
- Regelmäßiges und intensives Lüften der Halle
- Regelmäßiges Desinfizieren von Geräten nach Benutzung und Ablageflächen, Lichtschaltern, Geländern
- Regelmäßiges Desinfizieren von Händen
- Nacheinander trainierende Gruppen dürfen sich nicht begegnen
- Keine Anwesenden in der Halle außer Turnerinnen und Trainer/innen
- Jeder benötigt einen eigenen zugewiesenen Bereich für seine mitgebrachten Sachen
- Überprüfung des Gesundheitszustands der Turnerinnen vor jedem Training
- Führen von Anwesenheitslisten, um ggf. Infektionsketten zurückverfolgen zu können

Wie ihr seht, ist ganz schön viel zu beachten! Auf der Homepage der Sportgemeinde Weiterstadt werden die Hygienekonzepte veröffentlicht. Ebenso werden diese ausgehändigt. Hierzu wird vor dem ersten Training um Rückgabe der Selbstverpflichtung des „Sportler“ erbeten. Bei Nichteinhaltung des Übergangs- und Hygienekonzeptes erfolgt ein direkter Ausschluss des Trainings.

Die Planung der jeweiligen Trainingsgruppen erfolgt über die vorhandenen Medien und Trainern.

Da ein Gerätturnen ohne Hilfe- und Sicherheitsstellung natürlich nur sehr eingeschränkt durchführbar ist, werden die Trainingsinhalte entsprechend zusammengestellt. Schließlich wollen wir auch nicht, dass sich jemand verletzt.

Wir werden euch natürlich über die weiteren Entwicklungen auf dem Laufenden halten und freuen uns darauf, wenn wir hoffentlich bald wieder gemeinsam trainieren können. Haltet Euch fit und bleibt gesund!

Euer Trainerteam

## Selbstverpflichtung Sportler

---

Hiermit bestätige ich .....

dass ich von den Trainern/Übungsleitern, Informationsmaterialien sowie Homepage der SG Weiterstadt über die Verhaltensregeln zum Infektionsschutz informiert wurde und dass ich mich an die Maßnahmen halten werde.

Insbesondere werde ich den **Mindestabstand von 1,5 – 2,0 Meter** (oder nach Vorgabe) zu anderen Trainierenden einhalten.

Ich versichere, dass ich aktuell

- Keine erhöhte Temperatur habe
- Nicht erkältet bin
- Nicht unter Husten leide
- Keine Halsschmerzen habe
- Keine Krankheitssymptome in Bezug auf eine Infektionskrankheit habe
- Keinen Kontakt zu Personen habe, die mit Corona (COVID-19) infiziert sind und selbst nicht infiziert bin
- Keinen Kontakt zu Personen habe, die unter Quarantäne stehen

**Sollten sich bei oben genannten Punkten eine Veränderung ergeben, werde ich die Trainingsaktivität aussetzen.**

Mir ist bewusst, dass ich in den Räumen bzw. auf den Sportanlagen der Stammvereine auf **eigenes Risiko** trainiere und Sport treibe. Die SG Weiterstadt übernimmt **keine Haftung** im Falle einer Erkrankung.

Falls ich mich Corona (COVID-19) Virus infiziere, werde ich den Verein (Trainer/Trainerin, Coronabeauftragten oder den Vorstand) unmittelbar in Kenntnis setzen.

Mit der durch den Trainer geführten Anwesenheitsliste ist im Falle eines Verdachtsfalles auf Corona eine Infektionskette nachzuverfolgen.

Datum: .....

Unterschrift: .....  
(Bei Minderjährigen Erziehungsberechtigter)

### Datenschutzerklärung:

**Mit Unterschrift willige ich ein, dass die SG Weiterstadt - Abteilung Turnen meine oben genannten personenbezogenen Daten zum Zweck der Möglichkeit der Nachverfolgung etwaiger Infizierter mit dem Corona (COVID-19) Virus erhebt. Dies dient der übergeordneten Aufgabenerfüllung des Bevölkerungsschutzes sowie des Mitarbeiterschutzes. Die personenbezogenen Daten werden für einen Zeitraum von zwei Monaten aufbewahrt.**

SG Weiterstadt  
Abteilung Turnen

## Rückmeldung der Eltern und Gruppeneinteilung

### Teilnehmerliste [Muster]

Vorname	Nachname	Anschrift (bei Bedarf)	Telefon-Nr.	Hinweise	Trainingsteilnahme ja/nein

### Anwesenheitsliste [Muster]

Vorname	Nachname	Datum	Datum	Datum	

## Anhang

### Allgemein gültige Sicherheitsregeln

#### **Allgemeines zum Sport- und Trainingsbetrieb**

***Folgende allgemeingültige Voraussetzungen / Einschränkungen gelten grundsätzlich für jeden Übungsbetrieb (innen und außen)***

- Der Übungsbetrieb muss kontaktfrei ausgeübt werden,
- Ein Mindestabstand von 1,5 – 2,0 Meter zwischen Personen muss gewährleistet sein (optimal 20-40 Quadratmeter).
- Hygiene und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten, müssen durchgeführt werden,
- Umkleidekabinen, Dusch und Waschräume sowie die Gemeinschaftsräumlichkeiten, ausgenommen Toiletten, müssen geschlossen bleiben,
- Der Zutritt zur Sportstätte muss unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen,
- Zuschauer sind grundsätzlich nicht gestattet,
  - Der Sportbetrieb mit Zuschauern stellt eine Ordnungswidrigkeit dar.
- Der Schutz von Risikogruppen muss sichergestellt sein, was zu besonderen Einschränkungen für diese führen kann,
- Es muss ein Hygienekonzept vorhanden sein (Regelung von Teilnehmerzahlen, Abstandsregelungen, Desinfektionsregeln)
- Sportartspezifische Festlegungen des DOSB, der Landes- und der Fachverbände sind zwingend zu beachten, diese finden sich hier: [Sportartspezifische Übergangsregeln der Spitzensportverbände](#)

#### ***Sitzungen und Besprechungen sind erlaubt unter folgenden Voraussetzungen***

- Ein Mindestabstand von 1,5 Meter zwischen Personen, ausgenommen zwischen Angehörigen eines Hausstandes, muss gewährleistet sein
- Der Zutritt zur Versammlungsstätte muss unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen
- Die maximale Anzahl von 100 Personen wird nicht überschritten
- Die Grundfläche der Versammlungsstätte ist ausreichend für die anwesende Personenzahl (maximal eine Person je angefangener für den Publikumsverkehr zugänglicher Grundfläche von 5 Quadratmetern, sofern Sitzplätze eingenommen werden, im Übrigen von 10 Quadratmetern)

#### ***Nicht erlaubt sind nach wie vor folgende Aktivitäten***

- Zuschauer im Sport-/Trainingsbetrieb
- Wettkampf- und Spielbetrieb im Freizeit und Breitensport (das betrifft damit die gesamte SGW)
- Großveranstaltungen (ab 100 Personen)
- Veranstaltungen kleiner 100 Personen, bei denen die Einhaltung der Abstands- und Hygienemaßregeln typischerweise oder im Einzelfall nicht sichergestellt werden kann
- „Gesellige Veranstaltungen“

## Infektionen vorbeugen: Richtig Hände waschen schützt!

Um Krankheitserreger zu entfernen,  
waschen Sie Ihre Hände gründlich.

**Das gelingt in fünf Schritten:**

1



### Nass machen

Hände unter fließendes  
Wasser halten.

2



### Rundum einseifen

Hände von allen Seiten  
einschäumen.

3



### Zeit lassen

Gründliches Einseifen  
dauert 20 bis 30 Sekunden.

4



### Gründlich abspülen

Hände unter fließendem  
Wasser abwaschen.

5



### Sorgfältig abtrocknen

Hände mit einem sauberen  
Tuch trocknen.

Infektionen vorbeugen:

# Die 10 wichtigsten Hygienetipps

Im Alltag begegnen wir einer Vielzahl von Erregern wie Viren und Bakterien. Einfache Hygienemaßnahmen tragen dazu bei, sich und andere vor ansteckenden Infektionskrankheiten zu schützen.

## Regelmäßig Hände waschen

- ▶ wenn Sie nach Hause kommen
- ▶ vor und während der Zubereitung von Speisen
- ▶ vor den Mahlzeiten
- ▶ nach dem Besuch der Toilette
- ▶ nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- ▶ vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- ▶ nach dem Kontakt mit Tieren

1



## Hände gründlich waschen

- ▶ Hände unter fließendes Wasser halten
- ▶ Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- ▶ dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- ▶ Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- ▶ mit einem sauberen Tuch trocknen

2



## Hände aus dem Gesicht fernhalten

Vermeiden Sie es, mit ungewaschenen Händen Mund, Augen oder Nase zu berühren.

3



## Richtig husten und niesen

Husten und niesen Sie am besten in ein Taschentuch oder halten die Armbeuge vor Mund und Nase. Halten Sie dabei Abstand von anderen Personen und drehen sich weg.

4



## Im Krankheitsfall Abstand halten

Kurieren Sie sich zu Hause aus. Verzichtern Sie auf enge Körperkontakte. Bei hohem Ansteckungsrisiko für andere kann es sinnvoll sein, sich in einem separaten Raum aufzuhalten oder eine getrennte Toilette zu benutzen. Verwenden Sie persönliche Gegenstände wie Handtücher oder Trinkgläser nicht gemeinsam.

5



## Wunden schützen

Decken Sie Verletzungen und Wunden mit einem Pflaster oder Verband ab.

6



## Auf ein sauberes Zuhause achten

Reinigen Sie insbesondere Bad und Küche regelmäßig mit üblichen Haushaltsreinigern. Lassen Sie Putzlappen nach Gebrauch gut trocknen und wechseln sie häufig aus.

7



## Lebensmittel hygienisch behandeln

Bewahren Sie empfindliche Nahrungsmittel stets gut gekühlt auf. Vermeiden Sie den Kontakt von rohen Tierprodukten mit roh verzehrten Lebensmitteln. Erhitzen Sie Fleisch auf mindestens 70°C. Waschen Sie rohes Gemüse und Obst vor dem Verzehr gründlich ab.

8



## Geschirr und Wäsche heiß waschen

Reinigen Sie Küchenutensilien mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Maschine bei mindestens 60°C. Waschen Sie Spüllappen und Putztücher sowie Handtücher, Bettwäsche und Unterwäsche bei mindestens 60°C.

9



## Regelmäßig lüften

Lüften Sie geschlossene Räume mehrmals täglich für einige Minuten mit weit geöffneten Fenstern.

10



# Eingang

- **Einzel**n in die Sporthalle eintreten
  - **Abstand** halten (1,5 m)
  - **Hände** waschen
- **Eltern** „To-go-Verabschiedung“
- **Auf Begrüßungsrituale** verzichten  
„Handshake“



# Ausgang

- **Einzel**n die Sporthalle verlassen
  - **Abstand** halten (1,5 m)
  - **Auf Verabschiedungsrituale** verzichten „Handshake“

