



## **Konzept zur Wiederaufnahme der Kurse Yoga und Pilates beim SV Gronau**

### **Grundsätzlich:**

Yoga und Pilates sind kontaktlose Formen der Gymnastik.

Solange die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Epidemie gelten, ist jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer verpflichtet, benötigtes Material, wie z.B. die Gymnastikmatte, selbst mitzubringen.

### **Die nachstehenden Standards des Kursgeschehens folgen den Regeln zur Öffnung der Sportanlagen in Bad Vilbel:**

- ausreichend großer Personenabstand (1,5 – 2 Meter) ist auch bei Nutzung der Sporthalle aufgrund der Gruppengröße von maximal 12 Teilnehmern leicht zu gewährleisten.
- ausreichende Belüftung während der Sportausübung in der Halle. Alle Fenster sind während des Trainings geöffnet.
- Durchführung erforderlicher Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, vor Beginn und nach Beendigung der Trainingseinheit
- Dokumentation der konkret durchgeführten Kurse durch Übungsleiter und TeilnehmerInnen, um Ansteckungsmöglichkeiten und Kontakte in Infektionsfällen nachvollziehen zu können.
- Zeiten für Kommen und Gehen sind vorab so zu regeln, dass keine Kreuzungen mit anderen Kursen oder Vereinen stattfinden.

### **Untersagt sind:**

- Begrüßungen und Verabschiedungen mit Körperkontakt bzw. körperlicher Nähe
- Benutzung von Umkleiden und Duschen
- Zuschauer
- Aufenthalt von Personen in den Sportstätten, die Krankheitssymptome aufweisen oder in Kontakt zu infizierten Personen stehen oder in den vorhergehenden 14 Tagen Kontakt mit infizierten Personen hatten.

### **Die TeilnehmerInnen:**

- sorgen für erforderliche eigene persönliche Hygiene und Desinfektion gemäß den Empfehlungen des RKI
- bringen obligatorisch eigenes Unterrichtsmaterial mit, z.B. die Gymnastikmatte (s.o.) und ein frisches Handtuch.
- bestätigen vor der Sportausübung, dass sie die Inhalte dieses Merkblattes gelesen und verstanden haben und umsetzen werden.
- Bestätigen, dass der Verein keine Haftung für Zuwiderhandlungen einzelner Personen gegen die Regelungen übernimmt
- betreten und verlassen die Halle ohne Grüppchenbildung.

**Worauf ich nicht einwirken kann, bitte aber dennoch dringend darum es zu unterlassen, weil es die Ausbreitung des Corona-Virus begünstigen könnte, z.B.:**

- die Bildung von Fahrgemeinschaften von/zum Training
- Bildung von Gruppen nach der Trainingsstunde