

TSV Feldkirchen
bei München von 1912 e.V.



KONZEPT zur Wiederaufnahme des Sportbetriebs Abteilung Gymnastik

**Trainingsbetrieb des TSV Feldkirchen unter Einhaltung der Hygienevorschriften
geplanter Start Montag 15.6.2020**



Wiederaufnahme des Sports in weiteren Sportstätten:

Ludwig Glöckl - Haus

Turnhalle an der Grundschule -Tischtennis erlaubt-

Gymnastikraum an der Grundschule

Fitnessraum -bleibt noch geschlossen-

**Sporthalle in Aschheim - Floorball findet noch nicht statt-
upstairs KJR**

Inhalt

1.	Leitfaden zum eingeschränkten Trainingsbetrieb beim TSV Feldkirchen	3
2.	Maßnahmen zur Umsetzung der Hygienevorschriften im eingeschränkten Trainingsbetrieb.....	4
2.1.	Gesundheitszustand	4
2.2.	Minimierung der Risiken	4
2.3.	Organisatorische Voraussetzungen	4
2.4.	Hygiene- und Distanzregeln.....	5
2.5.	Organisatorische Umsetzung	5
2.6.	Einschränkungen bei Trainingsinhalten	7
2.7.	Ergänzende Hinweise und Besonderheiten	7
3.	Wochenbelegungsplan Gymnastikraum I-III / Halle I-III.....	7
3.1.	Trainingszeiten für Montag	7
3.2.	Trainingszeiten für Dienstag.....	8
3.3.	Trainingszeiten für Mittwoch	8
3.4.	Trainingszeiten für Donnerstag.....	8
3.5.	Trainingszeiten für Freitag.....	8

1. Leitfaden zum eingeschränkten Trainingsbetrieb beim TSV Feldkirchen

Der Schutz der Gesundheit steht über allem und die behördlichen Verfügungen sind zu beachten. An ihnen muss sich der Sport, muss sich jeder Verein streng orientieren.

Unter Beachtung behördlichen Verfügungen und der lokalen Gegebenheiten und Strukturen hat der TSV Feldkirchen ein Konzept zum eingeschränkten Trainingsbetrieb erstellt.

Ziel des Konzeptes ist es, einen Trainingsbetrieb unter Einhaltung der aktuellen Hygienevorschriften der Bayerischen Staatsregierung, des Gesundheitsamtes und der Gemeinde Feldkirchen für die Mitglieder der Abteilung Gymnastik des TSV Feldkirchen zu ermöglichen.

Es ist wichtig ein gemeinsames Sporttreiben zu ermöglichen, um so die sozialen Kontakte wieder aufzunehmen und zu stärken. Dabei soll das „Miteinander“ und das „Gemeinschaftsgefühl“ unter Schutz der Gesundheit im Vordergrund stehen.

Aufgrund der Einschränkungen starten wir den Trainingsbetrieb mit Erwachsenensport, zu einem späteren Zeitpunkt folgt der **Kindersport**.

Ball sport wie Basketball, Volleyball und Floorball ist noch nicht möglich.

Vor diesem Hintergrund kann ein Trainingsbetrieb unter Einhaltung folgender Maßnahmen wieder stattfinden:

1. Ausübung kontaktloser Indoor-Sportarten
2. Einhaltung des Mindestabstands zwischen zwei Personen von mindestens 1,5 Metern
3. Mund-Nasenschutz vom Betreten der Sportstätte bis zum Übungsplatz im Gym-Raum bzw. Hallenteil
4. Ausübung in Gruppen von bis zu maximal 20 Personen (inklusive Trainer/Übungsleiter*in) abhängig von der Raumgröße
5. kontaktfreie Durchführung der Sportübungen
6. Nutzung der Umkleidekabinen ausschließlich zum Wechseln der Schuhe
7. keine Nutzung der Nassbereiche, die Öffnung von WC-Anlagen ist jedoch möglich
8. konsequente Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten
9. Betreten der Geräteräume ausschließlich durch die Trainer/Übungsleiter*in
10. keine besondere Gefährdung von vulnerablen Personen (Risikogruppen) durch die Aufnahme des Trainingsbetriebes
11. keine Zuschauer in den Gängen Erdgeschoss, Aufenthalt nur unter Einhaltung der Abstandsregeln und mit Mund-Nasenschutz ausschließlich zum Wechseln der Schuhe vor den Gymnastikräumen
12. Anwesenheitsliste für jede Trainingseinheit ist Pflicht
13. Lüften der Gymnastikräume nach jeder Trainingsstunde
14. Vermeidung von Warteschlangen beim Zutritt zu den Sportstätten
15. keine Nutzung von Gesellschafts- und Gemeinschaftsräumen in der Dreifachsporthalle

2. Maßnahmen zur Umsetzung der Hygienevorschriften im eingeschränkten Trainingsbetrieb

2.1. Gesundheitszustand

- Liegt eines der folgenden Symptome vor, sollte die Person dringend zu Hause bleiben, bzw. einen Arzt aufsuchen: Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome.
- Das gleiche Vorgehen gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
- Bei einem positiven Test auf das Corona-Virus (COVID-19) im eigenen Haushalt muss die betreffende Person mindestens 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden.
Der Trainer/Übungsleiter*in und der Corona-Beauftragte des Vereins sind umgehend über eine positive Testung im eigenen Haushalt zu informieren.
- Bei einem positiven Test eines Sportlers auf das Corona-Virus (COVID-19) muss die komplette Gruppe, mit der er trainierte, mindestens 14 Tage aus dem Trainingsbetrieb genommen werden.
Der Trainer/Übungsleiter*in und der Corona-Beauftragte des Vereins sind umgehend über eine positive Testung eines Sportlers zu informieren.

2.2. Minimierung der Risiken

- Nutzung des gesunden Menschenverstandes.
- Bestehen in Bezug auf ein Training oder eine spezielle Übung ein ungutes Gefühl und/oder Unsicherheit über mögliche Risiken, sollte darauf verzichtet werden.
- Bei allem am Training Beteiligten ist vorab der aktuelle Gesundheitszustand zu erfragen und zu dokumentieren.
- Personen, die einer Risikogruppe angehören, dürfen nicht am Trainingsbetrieb teilnehmen.
- Personen, die mit einer zur Risikogruppe angehörigen Person zusammenleben, sollten auf eine Teilnahme am Training verzichten.

2.3. Organisatorische Voraussetzungen

- Ansprechperson im Verein ist der eingesetzte Corona-Beauftragte, der als Koordinator für sämtliche Anfragen zur Wiederaufnahme des Trainingsbetriebs zuständig ist.
- Als Corona-Beauftragter des TSV Feldkirchen bei München von 1912 e.V. wurde **Anton Greipl** durch den Vorstand eingesetzt.
- Trainer/Übungsleiter*in werden umfassend durch den Corona-Beauftragten des Vereins, oder von ihm beauftragte Personen in die Vorgaben und Maßnahmen zum Trainingsbetrieb unterwiesen.
- Die getroffenen Regeln und Hygienevorschriften sind zudem gut ersichtlich am Eingang der Dreifachsporthalle ausgehängt
- und werden vorab allen Beteiligten zur Verfügung gestellt, zum Beispiel in einem Rundbrief per E-Mail, und auf der homepage des TSV Feldkirchen.
- **Dreifachsporthalle**: jeder Gymnastikraum und Hallenteil ist mit Flächendesinfektionsmittel, Händedesinfektionsmittel und Papiertücher ausgestattet.
- **Weitere Sportstätten**: die Trainer/Übungsleiter*in bekommen Desinfektionsmittel, Papiertücher und Handschuhe zur Verfügung gestellt.

2.4. Hygiene- und Distanzregeln

- Händewaschen (mindestens 20 Sekunden und mit Seife) oder alternativ Handdesinfektion vor und direkt nach dem Training ist für jeden Teilnehmer verpflichtend.
- Keine körperlichen Begrüßungs-/Verabschiedungsrituale (z.B. Händeschütteln) durchführen.
- Kein Abklatschen oder in den Arm nehmen.
- Mitbringen eigener Getränkeflasche (beschriftet), die zu Hause gefüllt worden ist.
- Trinkpausen werden unter Einhaltung der aktuell geltenden Abstandsregelung durchgeführt.
- Abstand von mindestens 1,5 bis 2 Metern bei Ansprachen und Trainingsübungen.
- Toiletten sind mit Desinfektionsmitteln zu bestücken.
- Das benötigte Trainingsmaterial beschränkt sich auf das Nötigste.
- Trainingsmaterial wird möglichst vor der Trainingseinheit desinfiziert und im Übungsraum bereitgestellt.
- Nach dem Training werden die verwendeten Trainingsmaterialien möglichst desinfiziert und durch den Trainer unzugänglich für Unbefugte verwahrt.

2.5. Organisatorische Umsetzung

Grundsätze

- Die Trainer/Übungsleiter*in informieren die Trainingsgruppen über die geltenden allgemeinen Sicherheits- und Hygienevorschriften und Maßnahmen zum Trainingsbetrieb.
- Den Anweisungen der Verantwortlichen (Trainer/Übungsleiter*in, Vereinsmitarbeiter) ist Folge zu leisten.
- Trainer/Übungsleiter*in führen Anwesenheitslisten, um etwaige Infektionsketten besser nachverfolgen zu können. Das Führen der Anwesenheitslisten ist sowohl in Papierform, wie auch in elektronischer Form, z.B. per TeilnehmerApp möglich.
- Zum Trainingsbeginn lässt sich der Trainer/Übungsleiter*in die Symptommfreiheit der Teilnehmer gemäß Punkt 2.1 mündlich bestätigen. Teilnehmer, die das Vorliegen von Symptomen nennen, sind vom Training ausgeschlossen.
- Benutzte gemeinschaftliche Trainingsgeräte werden gesondert abgestellt und erst nach 6 Stunden wieder benutzt.
- Dreifachsporthalle : Der jeweilige Trainer/Übungsleiter*in ist ab dem Zugang zum Gymnastikraum/ Hallenteil zu Trainingsbeginn bis zum Verlassen der Teilnehmer für die Umsetzung und Einhaltung der vorgegebenen Maßnahmen verantwortlich.
- Jeder Gymnastikraum muss nach einer Übungsstunde stoßgelüftet werden.
- Weitere Sportstätten: Der jeweilige Trainer/Übungsleiter*in ist für die Umsetzung und Einhaltung der vorgegebenen Maßnahmen verantwortlich.
- Lüften der Räume nur wo möglich.

Ankunft und Abfahrt

- Die Teilnehmer reisen möglichst zu Fuß, mit dem Fahrrad oder in privaten PKW einzeln in Sportkleidung an. Fahrgemeinschaften sind zu vermeiden.
- Ausreichend Abstand zwischen den KFZ zum Ent- und Beladen freihalten. Bei An- und Abreise keine Gruppenbildung am Parkplatz.
- Bringen und Abholen von Kindern nur bis zum bzw. ab dem Eingang Dreifachsporthalle/Turnhalle an der Grundschule.
- Alle Trainer/Übungsleiter*in und Teilnehmer kommen bereits umgezogen zu den Sportstätten. Straßen/Sportschuhe können Vorort gewechselt werden.

Teilnehmer

- Die Teilnehmer kommen in Sportkleidung zum Training.
- Die Teilnehmer tragen Mund-Nasenschutz bis zum Erreichen des Übungsplatzes im Gym-Raum/Hallenteil.
- Der Straßen/Sportschuhwechsel erfolgt vor den Gymnastikräumen.
- Für die Hallenteile müssen die Umkleiden zum Schuhwechsel genutzt werden.
- Jeder Teilnehmer bringt sein Handtuch mit.
- Mitgebrachte Getränkeflaschen müssen wieder mitgenommen werden.
- Sportgeräte der Teilnehmer müssen möglichst desinfiziert mitgebracht werden.
- Yogamatten müssen von den Teilnehmern mitgebracht werden und sollten nur mit Handtuchauflage genutzt werden.

Dreifachsporthalle, einschl. Zugang

- Die Nutzung und das Betreten der Dreifachsporthalle sind nur für die Trainingsteilnehmer erlaubt, und nur wenn ein eigenes Training geplant ist.
- Auf allen Allgemeinflächen, wenn mehr als eine Person anwesend sind, Mund-Nasenschutz anzulegen.
- Die Nutzung von Kabinen, Duschen und Vereinsräumlichkeiten ist untersagt.
- Der Zugang zu Toiletten, sowie Waschbecken mit Seife ist sichergestellt.
- Das Betreten der Dreifachsporthalle durch Eltern oder Begleitpersonen ist nicht erlaubt.

Weitere Sportstätten

- Die Nutzung und das Betreten der Sportstätten sind nur für die Trainingsteilnehmer erlaubt, und nur wenn ein eigenes Training geplant ist.
- Auf allen Allgemeinflächen, wenn mehr als eine Person anwesend sind, Mund-Nasenschutz anzulegen.
- Die Nutzung von Kabinen, Duschen ist untersagt.
- Der Zugang zu Toiletten, sowie Waschbecken mit Seife obliegt der Gemeinde.
- Das Betreten der Sportstätten durch Eltern oder Begleitpersonen ist nicht erlaubt.

Übungsräume/Halle

- Die Trainingsdurchführung hat unter Einhaltung der aktuellen Abstandsregeln stattzufinden.
- Während der Trainings/Übungseinheiten kann auf Mund-Nasenschutz verzichtet werden.
- Die Trainingsstunden enden nach 50 min. danach muss gelüftet werden.
- Individualzonen für Teilnehmer sind einzurichten.
 - Individualzone dient zur Ablage der Trinkflasche und Gepäckstücken
 - Maße Individualzone= 1m x 1m
- Pro Gymnastikraum sind max. 10 Personen + 1 Trainer/Übungsleiter*in erlaubt.
- Pro Hallenteil sind max. 19 Personen + 1 Trainer/Übungsleiter*in erlaubt.
- Jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Trainingsgerät mit und nimmt es wieder mit nach Hause.
- Übungsaufbauten sollen idealerweise vor Trainingsbeginn durchgeführt werden.
- Auf größere Übungsaufbauten während der Trainingszeit soll weitestgehend verzichtet werden.
- Bänke nur mit Abstand nutzen. Stühle, Hocker und Matten mit Handtuch belegen.

2.6. Einschränkungen bei Trainingsinhalten

- Erlaubt sind nur Übungsformen unter Einhaltung des Mindestabstandes.
- Das Training muss zwingend kontaktfrei gestaltet werden.
- Ein- oder Zwürfe sind nicht Gegenstand der Trainingsformen.
- Der Mindestabstand ist besonders auch bei wartenden Teilnehmern zu beachten.
- Neben den Übungsformen mit Ball und ohne Gegenspieler können Konditionstraining, Athletiktraining und Individualtraining unter Berücksichtigung der Hygiene- und Abstandsregeln Gegenstand des Trainings sein.
- Benutzte gemeinschaftliche Trainingsgeräte werden gesondert abgestellt und erst nach 6 Stunden wieder benutzt.

2.7. Ergänzende Hinweise und Besonderheiten

- Aushang der Vorgaben, Regeln und Hygienevorschriften erfolgt im Schaukasten der Dreifachsporthalle
- Dieses Konzept zum „eingeschränkten Trainingsbetrieb“ ist auf der Homepage des TSV Feldkirchen unter www.tsvfeldkirchen.de einsehbar.
- Änderungen einzelner Maßnahmen/Vorgaben können an die aktuellen behördlichen Anordnungen oder Empfehlungen in Abstimmung mit der Gemeinde Feldkirchen vorgenommen werden.

3. Wochenbelegungsplan Gymnastikraum I-III / Halle I-III

- Gestartet wird mit Erwachsenensportstunden, der Kindersport erfolgt zu einem späteren Zeitpunkt.
- Zunächst wird das Sportangebot gem. nachfolgender Übersicht wieder aufgenommen.
- Über die Wiederaufnahme des Trainingsbetriebes für Zirkeltraining, Ballsport, Kampfsport wird separat durch die Abteilungsleitung unter Einbindung der Trainer/Übungsleiter*in entschieden.

3.1. Trainingszeiten für Montag

Montag

9:30 - 10:20	QI Gong Entspannung	ÜL Ulli	VITALsport	Ludw.- Glöckl Haus
9:30 - 10:30	REHAsport	ÜL Brigitte	REHAsport	Gymnastikraum 3
10:30 - 11:20	Hockergymnastik 70+	ÜL Ulli	VITALsport	Ludw.- Glöckl Haus
16:00 - 16:35	Faszien für Senioren	ÜI Carolyn	VITALsport	Gymnastikraum 3
16:45 - 17:50	Yoga Training	ÜI Carolyn	Bodyforming	Gymnastikraum 3
17:00 - 18:00	Kraftzirkel 55+			noch nicht möglich
17:00 - 18:00	Sanfte Rückengymnastik	ÜL Marie	VITALsport	Dreifachsporthalle 3
18:00 - 19:00	Floorball			noch nicht möglich
18:00 - 18:50	WellnessAerobic	ÜL Moni	Kraftausdauer	Gymnastikraum 1+2
18:00 - 19:15	Wirbelsäulen-Power-Mix	ÜL Marie	Bodyforming	Dreifachsporthalle 3
19:15 - 20:15	Bodystyle	ÜL Marion	Bodyforming	Dreifachsporthalle 3
19:00 - 19:45	REHAsport	ÜL Brigitte	REHAsport	Dreifachsporthalle 2
20:15 - 21:15	ZUMBA® Party	ÜL Michal	Tanz	Dreifachsporthalle 3

3.2. Trainingszeiten für Dienstag

8:20 - 9:20	Push and Pull			noch nicht möglich
9:00 - 09:50	Bauch Beine Po (BBP)	ÜL Moni	Bodyforming	Ludw.- Glöckl Haus
10:30 - 11:30	Hockergymnastik	ÜL Ulli	VITALsport	Ludw.- Glöckl Haus
18:00 - 18:50	Barre Concept®	ÜL Moni	Bodyforming	Gymnastikraum 3
18:00 - 18:50	ZUMBA®	ÜL Maria	Tanz	Gymnastikraum 1+2
19:00 - 19:50	Faszien-Fitness	ÜL Beatrix	Bodyforming	Gymnastikraum 1+2
19:00 - 20:00	Step Aerobic	ÜL Angie	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 2
19:00 - 20:00	Volleyball Erwachsene			noch nicht möglich
19:15 - 20:00	Zirkeltraining			noch nicht möglich
19:00 - 20:00	BasicFitness-Allround	ÜL Lutz	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 1
20:00 - 20:50	Faszien-Deep Work	ÜL Beatrix	Kraftausdauer	Gymnastikraum 1+2
20:15 - 21:15	Vinyasa flow Yoga	ÜL Kathrin	Yoga	Dreifachsporthalle 2

3.3. Trainingszeiten für Mittwoch

9:00 - 10:00	Walking am Morgen	ÜI Ulli	Ulli	Sportpark
9:30 - 10:30	Muskelaufbau an den Geräten			noch nicht möglich
9:30 - 10:30	REHASport	ÜL Brigitte	REHASport	Gymnastikraum 3
17:00 - 18:00	Ganzkörper 60+	ÜL Brigitte	VITALsport	Dreifachsporthalle 1
18:00 /19:00	Nordic walking / Lauftreff			Sportpark
18:00 - 19:00	Ganzkörper 60+	ÜL Brigitte	VITALsport	Dreifachsporthalle 1
18:00 - 18:50	ZUMBA® Gold Senioren	ÜL Lina	Tanz	Gymnastikraum 3
19:00 - 20:00	ZUMBA® Workout	ÜL Lina	Tanz	Dreifachsporthalle 2
19:00 - 19:45	REHASport	ÜL Brigitte	REHASport	Gymnastikraum 3
20:15 - 21:15	Yoga intensiv	ÜL Ksenia	Yoga	Upstairs
20:15 - 21:15	ThaiBo meets TABATA	ÜL Danni	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 3

3.4. Trainingszeiten für Donnerstag

17:00 - 18:00	Yoga Senioren	ÜL Alexandra	VITALsport	Ludw.- Glöckl Haus
18:00 - 19:00	Hatha Yoga für Anfänger	ÜL Alexandra	Yoga	Ludw.- Glöckl Haus
19:00 - 20:00	Pilates	ÜL Beate	Bodyforming	Dreifachsporthalle 2
19:00 - 20:00	KANTAERA®	ÜL Gerd	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 1
20:15 - 21:15	M.A.X.® Muscel Activity Excellence	ÜL Danni	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 3
20:00 - 21:00	Total-Body-Training	ÜL Gerd	Kraftausdauer	Dreifachsporthalle 1
20:00 - 21:00	Latin Dance	ÜL Beate	Tanz	Dreifachsporthalle 3

3.5. Trainingszeiten für Freitag

9:30 - 10:20	Hockergymnastik	ÜL Gabi	VITALsport	Gymnastikraum 1+2
10:30 - 11:20	Schwungvoll ins Alter	ÜL Gabi	VITALsport	Gymnastikraum 1+2