

Übergangsregeln für das Freilufttraining auf dem Gelände des Dünnwalder Turnvereins für die Abteilung Turnen und diverse Kurse:

- . Zielgruppe sind Erwachsene.
- . Die Teilnehmer werden vorab über die neuen Regelungen informiert.
- . Die Teilnehmer kommen bereits in Sportzeug gekleidet zum Gelände und bringen ihre eigene Matte und ein Handtuch mit.
- . Von Fahrgemeinschaften ist für die Hin- und Abreise abzusehen.
- . Treffpunkt ist die Grillhütte, die Begrüßung findet nach der Abstandsregel und ohne Körperkontakt statt. Nach der Ankunft haben die Teilnehmer die Möglichkeit ihre Hände zu waschen und zu desinfizieren. Wir gehen dann gemeinsam mit 2 Meter Abstand zueinander zum Platz.
- . Die Matten werden in 2-3 Metern Abstand auf der Wiese abgelegt.
- . Das Training dauert 45 Minuten und findet vorwiegend am Platz auf oder direkt neben der Matte statt. Auf Gruppen und Partner Übungen wird verzichtet. Es werden vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht angeboten. Das Material wird von den Teilnehmern mitgebracht oder der Trainer desinfiziert das Material des Vereins vor und nach der Stunde.
- . Duschen und Umkleiden bleiben geschlossen. Die Toilette darf genutzt werden.
- . Der Trainer dokumentiert die Anwesenheit der Teilnehmer in jeder Stunde. Diese Listen werden nach zwei Monaten vernichtet.
- . Bei Krankheitssymptomen dürfen die Teilnehmer nicht am Training teilnehmen.
- . Wer sich bewußt nicht an die Regeln hält, muss das Gelände verlassen.

Diese Regeln gelten für alle Kurse auch für BOP, Rücken Fit und Body Fit sowie für die allgemeine Gymnastik.

Zusatzregeln für die Kurse:

Alle Kurse werden in 45 Minuten Einheiten gegeben. Dadurch ist genügend Zeit für den Gruppenwechsel, ohne dass sich die verschiedenen Gruppen beim Verlassen des Geländes treffen.

Functional Training:

Beim Functional Training ist darauf zu achten, dass alle Geräte vor und nach dem Training desinfiziert werden. Geräte, die nur ein oder zweimal vorhanden sind, werden nach jeder Benutzung desinfiziert.

Damit ist gewährleistet, dass jeder Teilnehmer ein sauberes Gerät erhält.

Jumping:

Beim Jumping ist darauf zu achten, dass die Geräte vor und nach dem Training desinfiziert werden.

Dafür wird das Material vom Verein für jeden Teilnehmer zur Verfügung gestellt.

Die Trampoline werden im Abstand von 3 Metern abgestellt. Die Teilnehmer bleiben während der gesamten Stunde an einem Gerät.

Ein Tauschen ist nicht erlaubt.

Drums:

Beim Drums werden die Sticks und die Bälle vorab desinfiziert. Jeder Teilnehmer bekommt das Material zugeteilt und dieses darf nicht getauscht werden.

Die Übungen finden nur am eigenen Ball statt. Auf Ausfallschritte zur Seite wird bewusst verzichtet.

Der Abstand der Bälle zueinander beträgt 1,5 bis 2 Meter.

Zumba:

Die einzelnen Schrittkombinationen werden vorwiegend am Platz durchgeführt.

Beim Zumba stehen die Teilnehmer 3 bis 4 Meter auseinander, damit sie bei eventuellen Schritten zur Seite nicht mit den anderen Teilnehmern in Kontakt kommen.

Auch zum Vordermann wird die drei bis vier Meter Abstandsregel eingehalten.