

## **Anlage 4 – Konzept Hallensport Sportspezifische Regelungen der Abteilung Freizeitsport**

### **Aikido (Ralf Döhring)**

- Es wird ein reines Waffen-/Formen-Training angeboten, wobei ein Mindestabstand von 2 m einzuhalten ist.
- Die Teilnehmerzahl wird auf maximal 10 Personen begrenzt.
- Übungswaffen (Jo/Bokken) sind mitzubringen und dürfen nicht weitergegeben werden.
- Es wird keine Matte ausgelegt, daher sind Hallenschuhe (Zori/Slipper) zu tragen.
- Türen/Fenster bleiben durchgehend geöffnet, um Durchlüftung zu gewährleisten.

### **Badminton: (Denis Rattunde)**

- Pro Trainingseinheit gibt es feste Spielpaarungen, diese Paarungen bekommt zugewiesene Federbälle.
- Die Bälle dürfen zwischen den Spielpaaren nicht gemischt werden.
- Bälle, die für die nächste Trainingseinheit wiederverwendet werden können, müssen desinfiziert werden.
- Vor und nach dem Auf- bzw. Abbau der Netze sind die Hände zu desinfizieren.

### **Basketball: (Thomas Dünbier)**

- Jede Gruppe bekommt feste Bälle zugewiesen.
- Die Bälle dürfen zwischen den Gruppen nicht gemischt werden.
- Die Bälle sind so aufzubewahren, dass eine unbeabsichtigte Nutzung ausgeschlossen ist.

### **Drums Alive (Elke Endres)**

- Die TN bekommen Drumsticks, die namentlich gekennzeichnet sind, diese werden ebenso wie die Bälle am Ende der Stunde desinfiziert, bleiben aber in der jeweiligen Halle.
- Lüftung in der Gymnastikhalle in Rosellen: mit Türen vorne und hinten, Dachfenster und Lüftungsanlage sollte die Luft schnell ausgetauscht sein – bei trockenem Wetter kann auch während des Trainings alles offenbleiben.
- Jeder TN hat einen Pezziball vor sich, es werden keine Wechsel an andere Bälle in die Choreografie eingebaut.

### **Eltern-Kind-Gruppen / Erlebnisturngruppen / Outdoor-Gruppe / Erlebnisturnen (Iris Niehörster)**

- Ein Teil der Gruppen findet draußen statt.
- Es gibt Handdesinfektionsmittel und die TN kommen mit gewaschenen Händen.
- Jeder bringt für das eigene Kind etwas zum Spielen mit.
- Kleinmaterial, welches der ÜL zur Verfügung stellt, wird bis zum nächsten Termin desinfiziert.
- Für die ÜL, die ein Angebot in der Halle machen, gibt es pro Gruppe eine fest zugeordnete Materialkiste. Die enthaltenen Materialien werden nach der Stunde desinfiziert.
- Verwendete Geräte, soweit zugelassen, werden nach dem Gebrauch desinfiziert.

## Gehirnjogging

(Susanne Blank-Fasting)

- Teilnehmer, TN, kommen mit Mund- und Nasen- Maske zum Vereinsheim in Rosellen, desinfizieren sich am Eingang die Hände und gehen auf ihren Platz, der vor Beginn der Stunde desinfiziert wurde.
- TN, die nicht aus einem Haushalt kommen, sitzen in 1.50 m Abstand voneinander entfernt.
- Während der Stunde kann die Maske abgenommen werden.
- Die Dauer der Stunde beträgt 45 min, um den Raum zu lüften, Tische zu desinfizieren und keinen Kontakt zu der nachfolgenden Gruppe zu haben.
- Notwendige Kopien werden von mir am Vortag für jeden TN in eine Klarsichthülle gesteckt und am Folgetag von mir mit Handschuhen und Mund-Nasenschutz an die TN verteilt.
- Die TN bringen alle ihre eigenen Schreibsachen mit.
- Es werden keine Gruppenarbeiten durchgeführt.

## Geräteturnen (Leistungsturnen)

(Sabine Klamke)

- Persönliche Gegenstände:  
Um den persönlichen Bereich genau abgrenzen zu können, bringt jede Turnerin einen Korb mit. In diesem werden die persönlichen Gegenstände, Trinkflasche und Kleidungsstücke während des Trainings gelagert. Wenn zusätzliches persönliches Material erforderlich ist, wird dieses ebenfalls in diesem Korb mitgeführt (Seilchen oder Ball für Übungen). Auf Abstand zum nächsten Trainierenden ist auch hier zu achten.
- Hygiene:  
Es wird empfohlen barfuß zu Turnen. Vor Beginn des Trainings und vor Benutzung der Geräte sind Hände und Füße zu desinfizieren. Dieses erfolgt ebenfalls vor Wechsel der Geräte und zum Abschluss des Trainings.
- Gruppeneinteilung:  
Es erfolgt ein Training in festen Gruppen, die nicht gewechselt werden sollten (inclusive Trainer).

Die Gruppengröße darf zur jetzigen Zeit 10 Turnerinnen nicht überschreiten.

Donnerstags:

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 1. Gruppe 17:15 - 18:25 Uhr, | Trainerin Sabine Bublitz  |
| 2. Gruppe 18:35 - 19:40 Uhr, | Trainerin Sabine Klamke,<br>Vertretung Juliane Netzer- Nawrocki |

Samstags:

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1. Gruppe 8:55 - 9:55 Uhr, | Trainerin Sabine Bublitz  |
| 2. Gruppe 10:00 - 11 Uhr,  | Trainerin Sabine Klamke,<br>Vertretung Juliane Netzer- Nawrocki |

Mittwochs 15:45 - 16:45

- |                                      |                            |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 1. Gruppe „gerade“ Kalenderwochen,   | Trainerin Michaela Roether |
| 2. Gruppe „ungerade“ Kalenderwochen, | Trainerin Michaela Roether |

Mittwochs 16:55 - 17:55

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1. Gruppe „gerade“ Kalenderwochen,  | Trainerin Michaela Roether,<br>Vertretung Sabine Bublitz |
| 2. Gruppe „ungerade“ Kalenderwoche, | Trainerin Michaela Roether,<br>Vertretung Sabine Bublitz |

Die Gruppen werden durch die Trainer eingeteilt, es sollen keine Vermischungen der Gruppen stattfinden. Je nach Lage der Coronainfektionen kann die Gruppengröße angepasst werden.

- Trainingsbetrieb:  
Der Auf- und Abbau der Geräte findet mit angelegtem Mund- Nasenschutz statt.  
Aufnahme des sportspezifischen 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 Phase weitestgehend zu vermeiden.  
Partnerübungen werden nur mit durch den Trainer fest zugeteilten Partner durchgeführt, die Partner bleiben bis zum Ende der Pandemie bestehen.  
Zur Hilfestellung bei Unterschreitung des Mindestabstandes von 1,5m trägt der Trainer einen MNS.  
Je nach Möglichkeit der Desinfektion und der aktuellen Richtlinien werden die Geräte nach jeder Gruppe desinfiziert oder können nicht benutzt werden.

**Gesundheitssport: Gymnastik / Pilates / Wirbelsäulengymnastik / Rückenfit / QiGong / Rehasport (Gabi Knipper)**

- Aufgrund der Aerosolbelastung wird auf hochintensives Ausdauertraining verzichtet.
- Vor und nach der Nutzung des Sportmaterials muss dieses durch den TN desinfiziert werden.
- Wer keine eigene Matte mitbringt, muss ein entsprechend großes Handtuch mitbringen.
- Vor Beginn trägt sich jeder TN in eine Anwesenheitsliste ein.

**Indiaca (Dirk Born)**

- Vor und nach dem Auf- und Abbau des Netzes sind die Hände neu zu desinfizieren.
- Der Indiacaball verbleibt in der Obhut der ÜL-Leiterin.

**Judo (Uwe Ziegler)**

- Es werden zwei Konzepte angeboten.
- Bei sommerlichem Wetter wird draußen auf z.B. Wiese oder Rasen-Platz unter Einhaltung der Abstandsvorgaben zunächst Fitness-, Dehnungs- und Kraft-, sowie Technik Übungen ohne Partner in Frontalunterricht angeboten. Wobei jeder Teilnehmer eine eigene Gymnastikmatte mitbringt. Je nach Wunsch werden zusätzlich Wald- bzw. Geländeläufe angeboten.
- Bei regnerischem Wetter werden den Teilnehmern in der Halle unter Einhaltung der Abstandsregelung und der möglichen maximalen Teilnehmer ebenfalls im Frontalunterricht Übungen angeboten.
- Die Nutzung von Judomatten ist erst dann möglich, wenn eine Möglichkeit zur Desinfektion gefunden werden kann. Bei Betreten der Halle sind entsprechend die Hände zu desinfizieren.

**Rope Skipping (Irene Klaudat)**

- Jede Teilnehmerin benutzt ihr eigenes Seil und ihren eigenen Zähler. Die Seile dürfen nicht untereinander getauscht werden.
- Beim Teamtraining benutzen nur die Teilnehmer des jeweiligen Teams die Seile, wie Long Rope, Beaded Rope usw.
- Nach dem Training werden die Seile von der Trainerin desinfiziert.
- Die Trainerin desinfiziert ihre Hände vor und nach der Ausgabe der Seile.
- Die Musikanlage darf nur von der Trainerin benutzt werden und muss danach desinfiziert werden.
- Die Speedzähler des Vereins dürfen nicht benutzt werden, da sie nicht desinfiziert werden können.

**Sie + Er Fitness (Helga März)**

- TN sollten eigene Matte mitbringen – alternativ ein großes Duschtuch welches über die Vereinsmatte gelegt wird. Bei Nutzung von Kleingeräten sind generell Einmalhandschuhe zu tragen.

**Trampolinspringen (Regina Bagusat)**

- Die Gruppen werden geteilt. Pro Gruppe maximal 8 Kinder. Zwischen den Gruppen werden 15 Minuten Pause eingeplant, um die Umrandung zu desinfizieren.
- Die Kinder sollen je eine Ecke des Trampolins abdecken und dort auch stehen bleiben. Nach dem Springen gehen sie dort auch direkt wieder hin. Es wird kein Kleinmaterial ausgegeben.
- Keine Eltern in der Halle.
- Es wird kein Großtrampolin durch die Gänge geschoben, da dies von mehreren Personen durchgeführt werden muss. Daher werden ein großes Trampolin und ein Doppelmini aufgebaut.
- Die Gruppenhelferinnen und –helfer bauen die Trampoline und sonstigen Geräte auf bevor die Teilnehmenden die Halle betreten. Sie desinfizieren die Trainingsgeräte dort, wo die Aktiven sie anfassen werden. Die großen Sicherheitsmatten und die Längsseiten der Trampoline werden mit einem Tuch abgedeckt, welches jeder Zeit desinfiziert werden kann ohne das Trainingsmaterial zu beschädigen.
- Die Trainerinnen und Helferinnen führen das Training am Trampolin mit 2 m Abstand durch.
- Es werden Desinfektionsmittel und Papiertücher am Trampolin bereitgestellt und darauf geachtet, dass sich die Trainierenden vor jedem 3. Trampolindurchgang die Hände waschen/desinfizieren. In dieser Zeit wird ebenfalls das Trainingsmaterial, bzw. das Tuch desinfiziert.
- Die Trainerinnen und Trainer bleiben die gesamte Zeit am selben Gerät und trainieren maximal 4 Kinder gleichzeitig. Die Gruppe ist fest und bleibt es während des Trainings.
- Es werden ausschließlich Trainingsinhalte trainiert, die ohne Hilfestellung, Sicherheitsschiebematte oder Longe durchführbar sind.

**Trendsport: Funktionsgymnastik / Fitness für Männer/ Fitness für Frauen (Birgit Wendt)**

- Aufgrund der Aerosolbelastung wird auf hochintensives Ausdauertraining verzichtet.
- Vor und nach der Nutzung des Sportmaterials muss dieses durch die Teilnehmenden desinfiziert werden.
- Die Teilnehmenden nutzen ausschließlich eigene mitgebrachte Matten. Alternativ kann ein entsprechend großes Handtuch mitgebracht werden, welches auf die Matte gelegt wird und den direkten Kontakt verhindert.
- Die Teilnehmenden tragen sich vor Trainingsbeginn in eine Anwesenheitsliste ein.

**Volleyball: (Mike Steinhauer)**

- Jede Gruppe bekommt feste Bälle zugewiesen.
- Die Bälle dürfen zwischen den Gruppen nicht gemischt werden.
- Die Bälle sind so aufzubewahren, dass eine unbeabsichtigte Nutzung ausgeschlossen ist.
- Vor und nach dem Auf- und Abbau des Netzes sind die Hände zu desinfizieren.

**Yoga (Birgit Baturin)**

- Wer keine eigene Matte mitbringt, muss ein entsprechend großes Handtuch mitbringen.
- Die gebrauchten Hocker werden nach Nutzung von den TN desinfiziert.
- Die Gruppe betritt die Halle durch den Haupteingang und verlässt diese durch den hinteren Ausgang der Halle.

**Zumba/Tanzen (Kathrin Volz)**

- In der Zeit von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr freitags werden zwei Gruppen nacheinander á 45 Minuten angeboten. Somit ist mehr Zeit zwischen und nach den Gruppen für Hallenlüftung und Desinfektion.