

Hygienekonzept

**der Übungsstunde Step-Aerobic und Bauch-Beine Po bei Andrea Hegele,
donnerstags 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr**

und

Turnstunde für Ältere mittwochs 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr bei Gisela Neubauer

im Dorfgemeinschaftshaus Günterfürst

-Bei Betreten des Dorfgemeinschaftshauses (DGH) wird darauf geachtet, dass sich keine Warteschlange bildet

-Die Teilnehmer erscheinen bereits in Sportkleidung

-Vor Betreten des Trainingsraumes werden die Hände desinfiziert; das Mittel bringt sich jeder Teilnehmer selbst mit.

-Es werden keine Gegenstände (z.B. Trinkflaschen) zwischen Personen, die nicht in einem gemeinsamen Haushalt leben, entgegengenommen oder weitergereicht.

-Der Mindestabstand von 1,5 m wird eingehalten, es nehmen ca. 10 Personen an dem Kurs teil.

-Es werden keine Übungen mit Körperkontakt (z.B. Partnerübungen) ausgeführt. Körperhaltungen werden kontaktlos und nur verbal korrigiert.

-Kleinere Handgeräte, z.B. Tubes, Thera- und Rubberbänder sowie Gymnastikmatten werden von den Teilnehmern selbst mitgebracht.

-Größere Geräte wie Stepper und Langhanteln werden von den Teilnehmern nach Nutzung selbst desinfiziert

-Der Trainingsraum wird ausreichend gelüftet.

-Die persönlichen Daten der Teilnehmer (Name, Anschrift, Tel. Nr.:.) werden erfasst

-Beim Verlassen des DGH's werden die Türgriffe des Übungsraumes, der Toiletten und der Eingangstür desinfiziert

-Ansprechpartner für die Einhaltung der Hygienemaßnahmen sind donnerstags Frau Andrea Hegele und mittwochs Frau Gisela Neubauer