

# Trainingskonzept und Trainingsinhalte im Zuge der Wiederaufnahme des Übungsbetriebes nach dem LOCK DOWN durch die Corona Pandemie

**Verein:** TSV Auerbach  
**Abteilung:** Ski  
**Training:** Skigymnastik – Wintertraining in der Halle  
**Übungsleiter:** Julia Nesbigall, Ulrike Lehmann und Eckhard Deflize

**Montag**     **21:15 - 22:15 Uhr**     **Start:** 5.10.2020     max. Teilnehmer: ca. 15  
TSV-Vereinshalle (kleine Halle)     **ÜL:** Julia Nesbigall

**Dienstag**     **19:00 - 20:00 Uhr**     **Start:** 6.10.2020.     **(nur in den Herbstferien)**  
Große TSV Halle (Weiherhaus)     **ÜL:** Ulrike Lehmann u. Eckhard Deflize  
**19:15 - 20:15 Uhr**     **Start:** 20.10.2020.     max. Teilnehmer: ca. 20/25  
AKG-Halle (Dammstr.)     **ÜL:** Ulrike Lehmann u. Eckhard Deflize

**Mittwoch**     **18:00 - 19:00 Uhr**     **Start:** 21.10.2020     max. Teilnehmer: ca. 25  
KKS-Halle (ggü. Finanzamt)     **ÜL:** Ulrike Lehmann u. Eckhard Deflize

**Trainingsinhalte:**     kontakt und berührungsfreie Gymnastik ohne Handgeräte  
auf vorgegebenen und durch Pylonen markierten Plätzen  
Zusätzliche Dehnungs- und Entspannungsübungen auf eigenen, selbst  
mitgebrachten Isomatten oder Tüchern.

Auch hierbei wird ein Mindestabstand von 3-5m eingehalten

**Raumaufteilung:**     markierten Plätzen mit Mindestabstand von 3-5m in der Halle verteilt

**Raumbelüftung:**     Kräftig durchlüften 15min vor und nach dem Training  
und weitestgehend während des Trainingsbetriebes

**Teilnehmerzahl:**     abhängig von der Hallengröße -> siehe oben

**Gruppe:**     gemischte Erwachsenengruppe von 15 bzw. 20 - 25 Teilnehmern

**Altersstruktur:**     25 bis 65 Jahre im gutem Gesundheits- und Fitnesszustand

**Risikogruppe:**     Hinweise vom Übungsleiter, daß Teilnehmer, die einer Risikogruppe  
angehören unter Eigenverantwortung teilnehmen

**Teilnehmerliste:**     Wird ordnungsgemäß vom Übungsleiter geführt und verwaltet  
und mind. 4 Wochen aufbewahrt

**Voranmeldung:**     Auf separaten Listen mit 4-Wochen Vorschau  
Anmeldung über Doodle scheitert an der Datenschutzverordnung

**Umkleideräume**     geschlossen

**Duschen**     geschlossen

**Toiletten**     offen und **nur mit Maske** betretbar

**Zu- und Abgang:**     Desinfizierung vor und nach dem Trainingsbetrieb bzw. bei Benutzung  
getrennt mit erforderlichem räumlichem und zeitlichem Abstand  
und nur **mit Maske** – Desinfektionsmittel wird bereitgestellt

**Gesamtverantwortlich:**     Eckhard Deflize (Sprecher Skigymnastik / Abt. Ski)

Riedstadt, den 29.09.2020



- Eckhard Deflize -

## Teilnahmebestätigung

**Verein:** TSV Auerbach  
**Abteilung:** Ski  
**Training:** Skigymnastik – Wintertraining in der Halle  
**Übungsleiter:** Julia Nesbigall, Ulrike Lehmann und Eckhard Deflize

**Montag**     **21:15 - 22:15 Uhr**     **Start:** 5.10.2020     max. Teilnehmer: ca. 15  
TSV-Vereinshalle (kleine Halle)     **ÜL:** Julia Nesbigall

**Dienstag**     **19:00 - 20:00 Uhr**     **Start:** 6.10.2020.     max. Teilnehmer: ca. 20/25  
Große TSV Halle (Weiherhaus)     **(nur in den Herbstferien)**  
**19:15 - 20:15 Uhr**     **Start:** 20.10.2020.     max. Teilnehmer: ca. 20/25  
AKG-Halle (Dammstr.)     **ÜL:** Ulrike Lehmann u. Eckhard Deflize

**Mittwoch**     **18:00 - 19:00 Uhr**     **Start:** 21.10.2020     max. Teilnehmer: ca. 25  
KKS-Halle (ggü. Finanzamt)     **ÜL:** Ulrike Lehmann u. Eckhard Deflize

**Hiermit bestätige ich die Teilnahme an der Skigymnastik / TSV Auerbach – Abteilung Ski und akzeptiere die auf Grund der Corona Pandemie notwendigen Maßnahmen und Regelungen.**

**Name:** .....

**Vorname:** .....

**Wohnort:** .....

**Straße:** .....

**Tel.:** .....

**E-Mail.** .....

**Vereinsmitglied:** .....**oder Kursteilnehmer:** .....

....., den .....

- Ort -

Datum -

- Unterschrift -