



### **Regeln für die Outdoor Kurse:**

- Eine Teilnahme an den Outdoorkursen ist Mitgliedern des Rückenfitness-Zentrums vorbehalten.
- Eine Reservierung der Teilnahme ist online (über die eFit App) oder telefonisch erforderlich.
- Hygiene und Abstandsregeln müssen eingehalten werden. (Mattenabstand 2m)
- Das Studio selbst bleibt geschlossen. Umkleide, Duschen sowie Sauna stehen nicht zur Verfügung.
- Wenn möglich, bitte eine eigene Matte mitbringen.
- Die Kurse werden kontaktlos durchgeführt.
- Wenn Du Krankheitssymptome oder Kontakt mit einer COVID-19 positiven Personen hattest, ist eine Teilnahme nicht möglich.
  - **Das Outdoor Training ist Wetter abhängig. Bitte entsprechend anziehen.**
  - **Bei schlechtem Wetter entfällt das Training**

Eine Anmeldung zum Kurs ist aus Gründen der Kontaktverfolgung zwingend notwendig.

Solltest Du nicht teilnehmen können, sage Deine Teilnahme wieder ab. Bei Anordnung durch die Behörden, können Teilnahmelisten einzelner Kurse an das zuständige Gesundheitsamt weitergegeben werden.

**Bis zum 24.5. finden folgende Kurse Outdoor statt.**

Mittwoch 20.5.20 11-12 Uhr Wirbelsäulengymnastik und Stretching

Mittwoch 20.5.20 18-19 Uhr Krafttraining für den ganzen Körper

Freitag 22.5.20 18-19:15 Uhr Flexi Bar und Stretch und Relax

Sonntag 24.5.20 11:30-13:00 Yoga/Chi Gong

**Anmeldung bitte über die eFit App (Kursbuch) oder telefonisch 0511-3535320.**

# Folgende Regeln müssen für das Outdoor Training eingehalten werden:

## Niedersachsen - Outdoortraining

Alle Sportlerinnen und Sportler müssen auf Freiluftsportanlagen bitte unbedingt die folgenden Regeln einhalten:

- Ø ausreichend großer Abstand zwischen allen Personen (mind. zwei Meter)
- Ø kontaktfreie Durchführung aller sportlichen Betätigungen
- Ø konsequente Einhaltung von Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen
- Ø Umkleidekabinen bleiben ebenso wie Gastronomiebereiche geschlossen
- Ø Bekleidungswechsel und Körperpflege bitte zu Hause erledigen
- Ø Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen / Vermeidung von Engpässen und Warteschlangen
- Ø Nutzung von Gesellschafts- und sonstigen Gemeinschaftsräumen bleibt leider ebenfalls untersagt
- Ø Keine Zuschauer! (begleitende Eltern möglichst draußen warten oder mit großem Abstand zum Sportgeschehen)

# Hygienekonzept für Outdoor-Training im Rückenfitness-Zentrum Andrea Jäger

Handlungsanweisungen für Fitness-Studios hinsichtlich Hygiene/Distanz zur Vermeidung von Corona-Infektionen. Hierbei handelt es sich um ein Beispiel-Konzept und muss ggf. den Vorgaben des Bundeslandes angepasst werden. Sofern Sie verpflichtet sind, ein Konzept bei der für Sie zuständigen Behörde einzureichen, prüfen Sie unbedingt vorab die für Ihr Bundesland geltenden Vorgaben.

1. während der gesamten Trainings- und Übungseinheiten muss ein Abstand von mindestens eineinhalb Metern zwischen sämtlichen anwesenden Personen durchgängig eingehalten werden; Übungen, in denen ein direkter körperlicher Kontakt erforderlich oder möglich ist, ist untersagt.
2. Trainings- und Übungseinheiten dürfen ausschließlich individuell oder in Gruppen erfolgen.
3. Die benutzten Sport- und Trainingsgeräte müssen nach der Benutzung sorgfältig gereinigt und desinfiziert werden.
4. Kontakte außerhalb der Trainings- und Übungszeiten sind auf ein Mindestmaß zu beschränken, dabei ist die Einhaltung eines Sicherheitsabstands von mindestens eineinhalb Metern zu gewährleisten; falls Toiletten die Einhaltung dieses Sicherheitsabstands nicht zulassen, sind sie zeitlich versetzt zu betreten und zu verlassen.
5. Die Sportlerinnen und Sportler müssen sich bereits außerhalb der Sportanlage umziehen; Umkleiden und Sanitärräume, insbesondere Duschräume, bleiben mit Ausnahme der Toiletten geschlossen.
6. In den Toiletten ist ein Hinweis auf gründliches Händewaschen anzubringen; es ist darauf zu achten, dass ausreichend Hygienemittel wie Seife und Einmalhandtücher zu Verfügung stehen; sofern diese nicht gewährleistet ist, müssen Handdesinfektionsmittel zur Verfügung gestellt werden.
7. Die Namen aller Trainings- bzw. Übungsteilnehmerinnen und -teilnehmer sowie der Name der verantwortlichen Person sind in jedem Einzelfall zu dokumentieren.
8. Weitere vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) empfohlene Maßnahmen sind zu berücksichtigen.