

Outdoor-Regeln (Anhang 2)

- maximal 25 Teilnehmer + Übungsleiter – ohne Ausnahme!
- auf Fahrgemeinschaften soll verzichtet werden
- in Sportkleidung zum Treffpunkt kommen
- maximal 5 Minuten vor Trainingsbeginn da sein
- das „Sportgelände“ direkt nach dem Training verlassen (auf Schwätzchen und Geselligkeit verzichten)
- ein Handtuch zum Abwischen von Schweiß und ausreichend zu trinken mitbringen
- Abstandsregeln einhalten! Mindestabstand 2 Meter zwischen allen Personen während des Trainings. Vor und nach dem Training beträgt der Mindestabstand 1,5 Meter. Der Abstand muss immer eingehalten werden.
- bei Gruppen mit mehr als 10 Teilnehmern: alle Übungen müssen kontaktfrei ausgeführt werden; Partnerübungen sind nicht erlaubt; ggf. ist die Gruppe in mehrere Klein-Gruppen aufzuteilen; die einzelnen Gruppen dürfen sich nicht vermischen
- bei Gruppen mit 10 Teilnehmern oder weniger: die Übungen sollen kontaktfrei ausgeführt werden; Partnerübungen sind auf ein Minimum zu reduzieren
- der Übungsleiter gibt Anweisungen möglichst nur mündlich; taktile Korrekturen sind auf ein Minimum zu reduzieren
- Hygiene-Regeln beachten!
- bei Bedarf Mund-Nasen-Schutz und Desinfektionsmittel mitbringen
- in die Teilnehmerliste eintragen bzw. vom Übungsleiter eintragen lassen
- die Umkleidekabinen in der Turnhalle stehen für Outdoor-Angebote nicht zur Verfügung und können nicht genutzt werden
- jeder bringt – bei Bedarf – eine eigene Matte zum Training mit
- die Stunden finden in der Regel ohne Geräte statt

- bei Bedarf entscheidet der Übungsleiter, ob die Teilnehmer (Klein-)Geräte von zuhause mitbringen
- sollten Geräte vom Verein verwendet werden, müssen diese vor und nach jeder Nutzung mit heißem Wasser und Seife oder Desinfektionsmittel gereinigt werden
- der Vorstand entscheidet in Absprache mit dem Übungsleiter, ob (Klein-)Geräte des Vereins für eine bestimmte Zeit an die Teilnehmer einer Gruppe ausgeliehen werden; Werden Geräte ausgeliehen, sind diese vor dem Verleih gründlich mit Wasser und Seife abzuwaschen bzw. zu desinfizieren. Das ausgeliehene Gerät bewahrt der Teilnehmer zuhause auf und bringt es zur Übungsstunde mit. Der Verein dokumentiert den Verleih in einer Liste.