

**Turngemeinschaft Röttenbach**  
**e.V.**  
Postfach 12  
91341 Röttenbach

Dein Partner  
für  
Freizeit und Fitness



TG Röttenbach e.V. Postfach 12, 91341 Röttenbach

**Der Vorstand**  
René Lochner  
Susanne Knirsch  
Wolfgang Utz

[info@tg-roettenbach.de](mailto:info@tg-roettenbach.de)

## Corona-Pandemie: Hygienekonzept der TG Röttenbach

### **Geänderte Version vom 01. Oktober 2020**

#### Änderungen zur Version vom 17. September 2020

- Präambel
  - o Aktualisierter Link zum Rahmenhygienekonzept Sport Bayern
  - o Aktualisierter Link zu den 9 Leitplanken des DOSB
  - o Aktualisierter Link zu den Handlungsempfehlungen des BLSV vom 22.9.2020
- Teil I 1. b. i.
  - o Neuer Unterpunkt 5.
    - Krafraum
- Teil I 4.
  - o Umbenennung Unterpunkte b => c / c => d / d => e / e => f
  - o Neuer Unterpunkt b
    - Sportangebot am Dienstag
- Teil I 4. a
  - o Neue Unterpunkt vi. / vii. / viii.
    - Wiederaufnahme der Angebote „Muskelmäuschen“ und „Eisenbieger“ (Krafraum)
- Teil I 4. b
  - o Neue Unterpunkte i. / ii.
    - Wiederaufnahme des Angebotes „Muskelmäuschen“
- Teil I 4. c
  - o Neue Unterpunkte vii. / viii. / ix. / x.
    - Wiederaufnahme der Angebote „Muskelmäuschen“ und „Eisenbieger“ (Krafraum)
- Teil I 4. d
  - o Neue Unterpunkte ii. /iii.
    - Wiederaufnahme der Angebote „Muskelmäuschen“
- Teil I 4. F
  - o Anpassung der Gruppen, die den Sportbetrieb noch nicht wieder aufnehmen

# Geänderte Version vom 17. September 2020

## Änderungen zur Version vom 9. September 2020

- Teil I 1. b. i.
  - o Umbenennung Unterpunkt 3. zu 4.
  - o Neuer Unterpunkt 3.
    - „Einheiten“ (Begleitperson + Kind(er)) bei den Turnzweigen
- Teil I 1. c.
  - o Ergänzung zur Regelung der Aufsichtspflicht bei den Turnzweigen
- Teil I 4.
  - o Löschung alter Unterpunkt d.
  - o Umbenennung alter Unterpunkt c. nach d.
  - o Neuer Unterpunkt c.
    - Turnzweige (Aufnahme des Sportbetriebs im Bereich Eltern-Kind-Turnen)
- Teil I 4. b.
  - o Neuer Unterpunkt vi.
    - Wiederaufnahme des Angebots „Gymnastik für Senioren“ inkl. gesonderter Betrachtung der Risikogruppe „Senioren“
- Teil I 4. e.
  - o Streichung Unterpunkt iv.
- Präambel
  - o Neuer Unterpunkt „DTB-Empfehlungen für den Bereich Kinderturnen“
  - o Umbenennung „Übergangsregeln des DTB“ in „DTB-Empfehlungen“
- Ergänzung Anlage 1c
  - o Spezielle Regelungen und Vorgaben für die Gruppen „Turnzweige“ der Abteilung Kinder und Jugend
- Teil II Anlage 5
  - o Erweiterung der Fußnote auf „Turnmäuse“ und „Turnzweige“

# Corona-Pandemie: Hygienekonzept der TG Röttenbach

## Geänderte Version vom 9. September 2020

### Änderungen zur Version vom 2. September 2020

- Teil I 4. a.
  - o Neuer Unterpunkt v.
    - Turnmäuse  
Hierbei wurde u. a. besonders darauf geachtet, dass Kinder, die in den gleichen Kindergarten gehen, auch in der gleichen Gruppe Sport treiben können => Verhinderung der Durchmischung der Kindergartengruppen
- Teil I 4. d.
  - o Geändert: In Planung ist momentan nur noch die Aufnahme des Sportbetriebs bei den Turnzwerger
- Umbenennung Teil II Anlage 1 => Anlage 1a
- Ergänzung Anlage 1b
  - o Spezielle Regelungen und Vorgaben für die Gruppen „Turnmäuse“ der Abteilung Kinder und Jugend

# Corona-Pandemie: Hygienekonzept der TG Röttenbach

## Geänderte Version vom 2. September 2020

### Änderungen zur Version vom 9. Juli 2020

- Präambel
  - o Aktualisierter Link zum Rahmenhygienekonzept Sport Bayern
  - o Aktualisierter Link zu den 10 Leitplanken des DOSB
  - o Aktualisierter Link zu den Handlungsempfehlungen des BLSV vom 8.7.2020
  - o Aktualisierter Link zu den FAQs des BTV vom 9.7.2020
- Teil I 1. b. i.
  - o Punkt 2. wird zu 3. Neuer Punkt 2. eingefügt (Betrachtung des Überschreitens der bisher festgelegten Sportlerzahlen)
- Teil I 1. b. ii.
  - o Änderung der Trainingseinheit von 60 auf 120 Minuten (neue Festlegung BLSV)
- Teil I 4. a. i.
  - o Streichung Training auf dem Außengelände
- Teil I 4. a. iii.
  - o Streichung der Trainingseinheit 45 Minuten
- Teil I 4. a. iv.
  - o Streichung Gruppe Judith Kram/Beatrice Lochner
- Teil I 4 b. iii.
  - o Streichung Training auf dem Außengelände
- Teil I 4. b. iv.
  - o Streichung Training auf dem Außengelände
- Teil I 4. b. v.
  - o Streichung Trainingseinheit 45 Minuten
  - o Ergänzung Gruppe Heike Wagener
- Teil I 4. c. iii.
  - o Streichung Trainingseinheit 45 Minuten
  - o Änderung zu „Gerätturnen weiblich/männlich“ und genaue Angabe der Gruppen
- Teil I 4. d.
  - o Neuaufnahme Turnzwerge und Turnmäuse geplant
- Teil I 4. e.
  - o Turnzwerge und Turnmäuse gestrichen
- Anlage 2
  - o Kein obligater Verzicht auf Partnerübungen

# Geänderte Version vom 9. Juli 2020

## Änderungen zur Version vom 28. Juni 2020

- Präambel
  - o Aktualisierter Link zu den 10 Leitplanken des DOSB
  - o Aktualisierter Link zu den Handlungsempfehlungen des BLSV vom 8.7.2020
  - o Aktualisierter Link zu den FAQs des BTV vom 9.7.2020
- Teil I 2. a. iv.
  - o Bisheriger Punkt iv. gestrichen (Hilfestellung ist erlaubt, v. a. wichtig für Gerätturnen)
- Teil I 2. b. i.
  - o Streichung der MNS-Pflicht bei Sicherheitsstellung
- Teil I 2. b.
  - o Neuer Unterpunkt iii. (Hilfestellung erlaubt)
- Teil I 2. C.
  - o Streichung der 2m-Regel
- Anlage 2
  - o Verbot der Hilfestellung gestrichen

# Geänderte Version vom 28. Juni 2020

## Änderungen zur Originalversion vom 12. Juni 2020

- Präambel
  - o Aktualisierter Link zum Rahmenhygienekonzept Sport vom 22.6.2020
  - o Aktualisierter Link zur Organisationshilfe des DTB vom 16.6.2020
  - o Aktualisierter Link zu den Übergangsregeln des DTB für den Fitness- und Gesundheitssport vom 16.6.2020
  - o Aktualisierter Link zu den Übergangsregeln des DTB für die verschiedenen Sportarten vom 16.6.2020
  - o Aktualisierter Link zu den Handlungsempfehlungen des BLSV vom 26.6.2020
  - o Aktualisierter Link zu den FAQs des BTV vom 26.6.2020
- Teil I 1. b. i.
  - o Aufhebung der maximalen Gruppengröße von 20 Personen
  - o Festlegung der Gemeinde auf max. 28 Personen (große Halle) und 14 Personen (kleine Halle)
- Teil I 2. a.
  - o Aufhebung des Mindestabstands von 2m; Abstand 1,5m ist möglichst einzuhalten
- Teil I 2. d. iv. eingefügt (wichtig v. a. für Gerätturnen)
- Teil I 4. a. iv.
  - o Gruppe Katja Regner eingefügt
- Anlage 2
  - o Ergänzung der Händedesinfektion nach jedem Gerätewechsel

## Präambel

Das vorliegende Hygienekonzept wurde durch die Vorstandschaft der Turngemeinschaft Röttenbach (Vorstand + Abteilungsleiter) erarbeitet und vom Vorstand verabschiedet. Es beinhaltet Richtlinien für die am 15. Juni beginnende teilweise Wiederaufnahme des Sportbetriebs.

Dieses Konzept, das immer wieder den aktuellen Vorgaben angepasst werden wird und dessen jeweils aktuelle Fassung auf der Webseite <http://www.tg-roettenbach.de> zu finden ist, wurde auf der Grundlage der folgenden Dokumente erstellt:

- Rahmenhygienekonzept Sport (Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration, Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege)  
<https://tinyurl.com/rhkbayern18092020>
- 9 Leitplanken des DOSB  
<https://tinyurl.com/dosb-9leitplanken06072020>
- Leitplanken Hallensport des DOSB  
<https://tinyurl.com/dosbleitplanken-halle09072020>
- Organisationshilfe des DTB und seiner Landesturnverbände  
<https://tinyurl.com/dtb-orghilfe14072020>
- DTB-Empfehlungen für den Bereich Fitness- und Gesundheitssport  
<https://tinyurl.com/dtb-fitgesund14072020>
- DTB-Empfehlungen für den Bereich Kinderturnen  
<https://tinyurl.com/dtb-kinderturnen-14072020>
- DTB-Empfehlungen für die verschiedenen Sportarten  
<https://tinyurl.com/dtb-sportarten14072020>
- Handlungsempfehlungen des BLSV  
<https://tinyurl.com/blsv-empfehlungen-22092020>
- FAQs des BTV  
<https://tinyurl.com/btv-faq-08072020>

Teil I des Konzeptes beinhaltet Regelungen und Vorgaben, die für alle Abteilungen und Gruppen gleichermaßen gelten. Teil II besteht aus diversen Anlagen, in denen abteilungs- bzw. gruppenbezogene Richtlinien und Spezifika genannt werden.

Es ist selbstverständlich, dass hier nur Rahmenbedingungen aufgelistet und nicht alle Details des Sportbetriebes wiedergegeben werden können. Daher kommt der situationsangepassten Handlungsweise eines jeden Gruppenleiters eine besondere Bedeutung zu.

## Teil I

### Abteilungs- und gruppenübergreifende Regelungen und Vorgaben

#### 1. Organisatorisches

##### a. Gruppenleiter

Die Gruppenleiter tragen in der aktuellen Situation eine besondere Verantwortung. Sie achten besonders auf folgende Punkte:

- i. Kommunikation und Umsetzung der aktuellen Regelungen innerhalb der Trainingsgruppe
- ii. Abarbeiten der Gruppenleiter-Checkliste (s. Anlage 2)
- iii. Einsammeln und Kontrolle der Selbstauskunftsbögen vor Beginn einer jeden Trainingsstunde (s. Anlage 3). Dabei gilt:
  1. SportlerInnen, die keinen Selbstauskunftsbogen abgegeben haben, dürfen nicht am Sportbetrieb teilnehmen.
  2. SportlerInnen, die Fragen zur Risiko- bzw. Symptom-Evaluation mit „ja“ beantwortet haben, dürfen nicht am Sportbetrieb teilnehmen (Ausnahme: bereits abgelaufene Quarantäneanordnung)

Die Selbstauskunftsbögen werden gesammelt abgelegt und vier Wochen später vernichtet.

- iv. Grundlegende Vorbereitung der jeweiligen Trainingseinheit
- v. Rechtzeitiges Beenden der Sportstunde (Vermeidung der Durchmischung mit nachfolgenden Gruppen)

##### b. Sportstätten

Die Gemeinde Röttenbach hat folgende Sportstätten zur Nutzung durch die Vereine freigegeben:

- i. Schulturnhalle
  1. Im Normalbetrieb maximal 42 Personen gleichzeitig (28 Personen in der großen Halle, 14 Personen in der kleinen Halle)
  2. An Freitagen könnte es bei den Gerätturnern/-turnerinnen für den seltenen Fall, dass alle Sportler gleichzeitig anwesend sein sollten, zu einer geringfügigen Überschreitung der unter 1. genannten Personenzahl für die große Halle kommen. Maximal würden dann 34 SportlerInnen gleichzeitig im großen Teil der Schulturnhalle trainieren. Legt man die Fläche dieses Teils zugrunde (576 m<sup>2</sup>) und zieht man ein Drittel für die stehenden Geräte ab, so stünden jedem Sportler statistisch noch 11 m<sup>2</sup> Platz zur Verfügung. Damit ist gewährleistet, dass der Sollabstand von 1,5 m problemlos eingehalten werden kann. Es ergibt sich also kein gesteigertes Infektionsrisiko.



3. Bei den Turnzweigen, die jeweils donnerstags in der Schulturnhalle turnen, besteht eine „Einheit“ aus der jeweiligen Begleitperson und ihrem Kind/ihren Kindern. Es wird erwartet, dass maximal 18 „Einheiten“ am Sportangebot teilnehmen. Die Mitglieder einer jeweiligen Einheit können auf die Abstandswahrung verzichten. Die Begleitperson achtet darauf, dass der empfohlene Abstand zu den anderen Einheiten eingehalten wird.
  4. Die Grundreinigung erfolgt jeweils durch Reinigungskräfte der Schule
- ii. Schnitzelgrubenhalle
    1. maximal 3 SportlerInnen gleichzeitig (Festlegung TG)
  - iii. Freigelände der Schule (Hartplatz, Wiese)
  - iv. Lohmühlhalle
    1. maximal 15 SportlerInnen gleichzeitig
    2. Grundreinigung erfolgt jeweils durch Reinigungskräfte der Gemeinde
  - v. Krafraum
 

Der Krafraum weist eine Grundfläche von ca. 65 Quadratmetern auf. Eine Belegung mit 8 SportlerInnen/Sportlern und einem Gruppenleiter erscheint unter Corona-Bedingungen angemessen, da hierbei statistisch jeder anwesenden Person eine Fläche von 7 Quadratmetern zur Verfügung steht. Bei der Nutzung der ortsgebundenen Stationen des Krafraumes kann es bei einigen Konstellationen zu einer geringfügigen Unterschreitung des Sollabstandes von 1,5 Metern kommen. Dies ist jedoch laut den Vorgaben der Sportverbände erlaubt. Allerdings sind die Gruppenleiter generell angehalten, die Gruppenmitglieder stets auf die Einhaltung des Sollabstandes hinzuweisen.

In einer eigenen Anlage (Anlage 1d) werden Einzelheiten für den Übungsbetrieb im Krafraum geregelt.

Für die Nutzung der Sportstätten gelten folgende Auflagen:

- i. Generell sollte die Sportausübung im Freien präferiert werden. Gerade im Herbst bzw. Winter ist dies allerdings meist nicht möglich.
- ii. Eine gute Durchlüftung der Innenräume (auch der Schnitzelgrubenhalle) ist essenziell (Dachfenster (außer bei Regen) und mindestens eine Außentüre öffnen, Hallentüren geöffnet halten). Laut aktuellem Rahmenhygienekonzept Bayern sind gruppenspezifische Trainingseinheiten auf maximal 120 Minuten zu begrenzen. Danach ist für eine gründliche Durchlüftung der Sporthalle zu sorgen.
- iii. Der Zugang zu den Sportanlagen und das Verlassen derselben ist für jede Trainingsgruppe separat geregelt.
- iv. Die Umkleieräume/Duschen sind noch nicht durch die Gemeinde/Schule freigegeben und dürfen daher nicht genutzt werden. Die SportlerInnen sollten daher bereits in Sportkleidung erscheinen.

- v. Die Nutzung der WCs ist jeweils durch eine einzelne Person möglich. Dabei ist darauf zu achten, dass ein Mund-Nase-Schutz (MNS) getragen und sowohl beim Zutritt wie auch beim Verlassen der sanitären Anlage eine gründliche Händereinigung erfolgt.
  - vi. Nach jedem Training werden benutzte sanitäre Anlagen, Türgriffe, Schalter etc. vom jeweiligen Gruppenleiter desinfiziert.
  - vii. Zuschauer/Eltern dürfen sich nicht auf den Sportstätten aufhalten.
- c. Aufsichtspflicht/Sorgfaltspflicht

Die Aufsichts- und Sorgfaltspflicht der jeweiligen Gruppenleiter beginnt und endet jeweils zu den kommunizierten Trainingszeiten. Sie bezieht sich nur auf die Sportstätte.

Bei den „Turnzwerger“ tragen die erwachsenen Begleitpersonen durchgängig die Verantwortung für die eigenen Kinder. Sie sorgen auch für die Einhaltung aller Regeln und Vorschriften.

Für die Einhaltung der generell geltenden Hygienemaßnahmen und Kontaktbeschränkungen außerhalb der Sportstätten bzw. außerhalb der bekannten Trainingszeiten (z. B. für Anfahrten etc.) sind die SportlerInnen bzw. deren gesetzliche Vertreter selbst verantwortlich.

## 2. Generelle Hygieneregeln

### a. Mindestabstand

Es sollte - wo immer möglich - versucht werden, bei der Sportausübung einen Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten. Die kontaktfreie Sportausübung ist zu bevorzugen. Dies wird unter anderem durch folgende Maßnahmen erreicht:

- i. Vorplanung des Stationsaufbaus
- ii. Festlegung von persönlichen „Aufenthaltsbereichen“ durch Nutzung diverser Hilfsmittel (Pylonen, Gymnastikreifen, Matten etc.)
- iii. Vermeidung von Partnerübungen
- iv. Vermeidung des Abklatschens, Umarmens etc.

### b. Ausnahmen von der Abstandsregel

Kleinere Abstände und Körperkontakt sind möglich bei

- i. Sicherheitsstellung (z. B. beim Gerätturnen)
- ii. Erste-Hilfe-Leistung  
Während der Erste-Hilfe-Leistung muss ein MNS getragen werden (möglichst auch vom Verletzten)
- iii. Hilfestellung (z. B. beim Gerätturnen)

c. Tragen eines Mund-Nase-Schutzes (MNS)

SportlerInnen und Gruppenleiter tragen generell einen MNS

- i. beim Zutritt zum Sportgelände
- ii. während der Hände- und Gerätedesinfektion
- iii. während des Geräteaufbaus/Geräteabbaus

Das Ablegen des MNS ist nur nach Aufforderung durch den Gruppenleiter gestattet

d. Desinfektion

Gruppenleiter müssen stets Zugriff auf ein Desinfektionsmittel und einen sauberen Lappen haben.

Dabei ist darauf zu achten, dass für die Hände-/Fuß- bzw. Gerätedesinfektion eine Lösung verwendet wird, die mindestens 61 % Ethanol enthält.

Für empfindliche Oberflächen ist laut BTV auch eine verdünnte Seifenlauge zulässig.

Allerdings wird bereits hier darauf hingewiesen, dass aus verschiedenen Gründen nicht alle Geräte und Hilfsmittel behandelt werden können (s. Anlage 1).

Was/Wann ist zu desinfizieren?

- i. Hände sämtlicher Gruppenmitglieder (vor Beginn und nach dem Ende der Übungsstunde)
- ii. Verwendete Geräte und Hilfsmittel (nach dem Ende der Übungsstunde bzw. nach stärkerer Kontamination; Ausnahmen s. Anlage 1)
- iii. Benutzte sanitäre Bereiche, Türgriffe, Schalter (nach dem Ende der Übungsstunde)
- iv. Ist eine Gerätedesinfektion nicht möglich, so sind bei jedem Gerätewechsel die Hände mindestens zu waschen bzw. idealerweise zu desinfizieren.

e. Vermeiden des Barfußtrainings

Alle Gruppenmitglieder müssen generell Socken bzw. Sportschuhe tragen. Sollte ein Barfußtraining unumgänglich sein, so muss dafür gesorgt werden, dass auch die Füße desinfiziert werden.

f. Eigene Sportgeräte/Verleih von Sportgeräten

Grundsätzlich positiv zu bewerten ist die Verwendung persönlicher Sportgeräte (z. B. Gymnastikmatten, Sprungseile etc.) durch die SportlerInnen.

Das Mitbringen persönlicher sauberer Badehandtücher als zusätzliche Auflage auf schul- bzw. vereinseigene Matten ist sinnvoll, da damit einer verstärkten Kontamination durch Schweiß entgegengewirkt werden kann.

In einigen Bereichen kann durch das Ausleihen bzw. das Zuordnen von vereinseigenen Hilfsmitteln bzw. Kleingeräten an Gruppenmitglieder das Risiko einer Übertragung des Corona-Virus weiter verringert werden (z. B. Sprungseile, Stepper etc.).

g. Husten-/Nießetikette

Die Gruppenleiter weisen die SportlerInnen auf die geltende Husten- bzw. Nießetikette hin.

### 3. Eigenverantwortlichkeit der SportlerInnen

SportlerInnen sollten unser Sportangebot im eigenen Interesse nur wahrnehmen, wenn sie sich gesund fühlen und keiner der einschlägigen Risikogruppen angehören. Im Zweifelsfall ist die Meinung eines Arztes einzuholen.

Darüber hinaus muss zu jeder einzelnen Sportstunde ein vollständig ausgefüllter und unterschriebener Selbstauskunftsbogen mitgebracht und beim Gruppenleiter abgegeben werden.

### 4. Übersicht über die Sportangebote

a. Sportangebot am Montag

i. Aerobic

Gruppenleitung: Susi Tintemann  
Zeit: montags, 19.00-19.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Jahnstraße

ii. Body Workout

Gruppenleitung: Susi Tintemann, Jörg Müller, Inge Lochner  
Zeit: montags, 20.00-20.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Schul- und Jahnstraße

iii. Gerätturnen weiblich/männlich

Gruppenleitung: Heike Wagener, Jan Hartmann, Wolfgang Utz  
Zeit: montags, 17.45 – 19.45 Uhr  
Treffpunkt: Mädchen  
=> Eingang Schulturnhalle Schulstraße  
Jungs  
=> Eingang Schulturnhalle Jahnstraße

iv. Gerättturnen weiblich

Gruppenleitung: Katja Regner  
Zeit: montags, 16.00-17.30 Uhr  
Treffpunkt: Fußballplatz hinter der Schulturnhalle  
Hinweis: Training auf dem Außengelände (nur bei schönem Wetter)

v. Turnmäuse

Gruppenleitung: Alexandra Zeuß, Lars Knirsch  
Zeit: Gruppe kath. Kindergarten St. Mauritius  
15.45-16.30 Uhr  
Gruppe Montessori Kinderhaus Röttenbach  
16.45-17.30 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Schulstraße

vi. Muskelmäuschen Gruppe 1 (nur bei Bedarf)

Gruppenleitung: Anneliese Holzmann  
Zeit: 17.30-18.30 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

vii. Muskelmäuschen Gruppe 2

Gruppenleitung: Anneliese Holzmann  
Zeit: 18:45-19.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

viii. Eisenbieger Gruppe 1

Gruppenleitung: Gerhard Holzmann  
Zeit: 20.00-21.00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

b. Sportangebot am Dienstag

i. Muskelmäuschen Gruppe 3

Gruppenleitung: Evi Polterauer  
Zeit: dienstags, 8.00-9.00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

ii. Muskelmäuschen Gruppe 4

Gruppenleitung: Elinor Brehm  
Zeit: dienstags, 9.15-10.15 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

c. Sportangebot am Mittwoch

i. Aerobic

Gruppenleitung: Susi Tintemann  
Zeit: mittwochs, 9.00-9.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Lohmühlhalle

ii. Bauch-Beine-Po

Gruppenleitung: Susi Tintemann  
Zeit: mittwochs, 10.00-10.30 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Lohmühlhalle

iii. Funktionelle Rückengymnastik

Gruppenleitung: Inge Lochner  
Zeit: mittwochs, 19.00-19.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Lohmühlhalle

iv. Fitnessgymnastik

Gruppenleitung: Jörg Müller, Robert Gänsler  
Zeit: mittwochs, 20.00-21.00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Lohmühlhalle

v. Gerätturnen weiblich

Gruppenleitung: Heike Wagener, Beatrice Lochner, Judith Kram (+ René Lochner)  
Zeit: mittwochs, 18.00-20.00 Uhr  
Treffpunkt: Gruppe Heike Wagener  
=> Eingang Schulturnhalle Schulstraße

Gruppe Beatrice Lochner, Judith Kram (+ René Lochner)  
=> Eingang Schulturnhalle Jahnstraße

vi. Gymnastik für Senioren

Gruppenleitung: Inge Lochner  
Zeit: mittwochs, 15.30-16.30 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Schulstraße  
Zusatzinformation: Die Teilnehmer sind normalerweise deutlich älter als 60 Jahre und gehören damit einer Risiko-Gruppe an. Daher findet die Gymnastik an und mit Stühlen statt, die im Abstand von jeweils mindestens 2m aufgestellt werden. Die Stühle werden nach Benutzung desinfiziert.

vii. Muskelmäuschen Gruppe 5

Gruppenleitung: Gudrun Müller  
Zeit: mittwochs, 8.00-9.00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

viii. Muskelmäuschen Gruppe 6

Gruppenleitung: Elinor Brehm  
Zeit: mittwochs, 9.15-10.15 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

ix. Eisenbieger Gruppe 2

Gruppenleitung: Gerhard Holzmann  
Zeit: mittwochs, 18.45-19.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

x. Eisenbieger Gruppe 3 (nur bei Bedarf)

Gruppenleitung: Gerhard Sauerborn  
Zeit: mittwochs, 20.00-21.00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

d. Sportangebot am Donnerstag

i. Turnzwerge

Gruppenleitung: Kathrin Oppel  
Zeit: donnerstags, 15.30-16.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Schulstraße

ii. Muskelmäuschen Gruppe 7

Gruppenleitung: Evi Polterauer  
Zeit: donnerstags, 18.45-19.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

iii. Muskelmäuschen Gruppe 8

Gruppenleitung: Patrizia Hilden  
Zeit: donnerstags, 20.00-21.00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang altes Rathaus  
Auslass: Eingang altes Rathaus

e. Sportangebot am Freitag (Beginn 19.6.2020)

i. Fit for Fun Girls (Step-Aerobic)

Gruppenleitung: Susi Tintemann  
Zeit: freitags, 16.00-16.45 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Schulstraße

ii. Rope Skipping

Gruppenleitung: Annika Milton, Emma Ohlmeyer  
Zeit: freitags, 17.00-17.45 Uhr (bei Nutzung des Außengeländes bis 18.00 Uhr)  
Treffpunkt: Eingang Schulturnhalle Jahnstraße  
Hinweis: Training findet bei schönem Wetter auf dem Außengelände (sonst in der Sporthalle) statt

iii. Gerätturnen weiblich/männlich

Gruppenleitung: Beatrice Lochner, Judith Kram (+ René Lochner),  
Jan Hartmann, Wolfgang Utz  
Zeit: freitags, 18.00-20.00 Uhr  
Treffpunkt: Gruppe Beatrice Lochner, Judith Kram (+ René Lochner)  
=> Eingang Schulturnhalle Jahnstraße  
  
Gruppe Jan Hartmann, Wolfgang Utz  
=> Eingang Schulturnhalle Schulstraße

- f. Die hier genannten Gruppen werden weiterhin mit dem Sportbetrieb aussetzen.  
i. TGlinos  
ii. die Gruppe „Fit und entspannt ins Wochenende“

## Teil II (Anlagen)

### Abteilungs- und gruppenspezifische Regelungen und Vorgaben

#### Checkliste Gruppenleiter

#### Selbstauskunftsbogen

- Anlage 1a Spezielle Regelungen und Vorgaben der Abteilung Gerätturnen
- Anlage 1b Spezielle Regelungen und Vorgaben für die Gruppen „Turnmäuse“ der Abteilung Kinder und Jugend
- Anlage 1c Spezielle Regelungen und Vorgaben für die Gruppe „Turnzwerge“ der Abteilung Kinder und Jugend
- Anlage 1d Spezielle Regelungen für „Muskelmäuschen“ und „Eisenbieger“ (Kraftraumgruppen)
- Anlage 2 Checkliste Gruppenleiter
- Anlage 3 Selbstauskunftsbogen
- Anlage 4 Bestätigung der Kenntnisnahme – GruppenleiterInnen
- Anlage 5 Bestätigung der Kenntnisnahme – SportlerInnen



## Anlage 1a – Abteilung Gerätturnen

Diese Anlage enthält spezifische Vorgaben, Regelungen und Hinweise zur Durchführung des Geräteturntrainings, die von allen Gruppen zu beachten sind. Bitte kontaktiert bei Fragen und Unklarheiten die Abteilungsleiterin.

### 1. Desinfektion von Geräten und Hilfsmitteln

Die Abteilung Gerätturnen weist alle Gruppenleiter, TurnerInnen sowie Eltern darauf hin, dass bei einigen unserer Geräte eine Desinfektion (Anwendung einer ethanolhaltigen Lösung) bzw. eine anderweitige Reinigung (Seifenlauge) Probleme nach sich ziehen würde und daher voraussichtlich unterbleiben sollte. Es handelt sich dabei um folgende Dinge:

- a. Reckstangen  
Abrutschgefahr bei Stangen ohne genügende Magnesiaauflage!
- b. Barrenholme  
Abrutschgefahr bei Holmen ohne genügende Magnesiaauflage!
- c. Wettkampfringe  
Abrutschgefahr bei ungenügender Magnesiaauflage!
- d. Bodenläufer (Beschädigung der Fleeceoberfläche)
- e. Niedersprungmatten (Beschädigung der Fleeceoberfläche)
- f. Sprungtisch (Beschädigung der Velourlederoberfläche)
- g. Balken (Beschädigung des Bezugs)
- h. Bodenuntergrund (Schäden am Holz)
- i. Weichböden (Versprödung der Kunststoffhülle bzw. Rutschgefahr)
- j. Schaumstoffschnitzel der Schnitzelgrube

Die Behandlung folgender Geräte erfolgt zunächst zu Testzwecken nur an unauffälligen Stellen:

- k. Pauschenpferd
- l. Minikästen
- m. Große Kästen

Wir bitten um Verständnis, dass eine Benutzung dieser Geräte für Sie bzw. für Ihre Kinder nur dann möglich ist, wenn Sie uns durch Ihre Unterschrift versichern, dass Sie die oben genannten Einschränkungen zur Kenntnis genommen und akzeptiert haben. Bitte geben Sie Ihrem Kind daher zum ersten Training den ausgefüllten Abschnitt (s. Seite 19) mit.

## 2. Planung des Trainingsbetriebes

Es ist selbstverständlich, dass das Training der Gerätturngruppen in der aktuellen Situation nur bei sorgfältiger Planung und Vorbereitung durchgeführt werden kann. Daher bitten wir um Ihre Mithilfe, indem Sie die folgenden Regeln befolgen:

### a. Abmeldung bei Verhinderung bzw. Nichtteilnahme am Training

Bitte unterrichten Sie den zuständigen Gruppenleiter spätestens am Vortag, falls Sie/Ihr Kind an einem Training nicht teilnehmen wird. Der Gruppenleiter geht grundsätzlich davon aus, dass alle Gruppenmitglieder erscheinen werden.

Natürlich ist es auch möglich, sich bzw. ein Kind im Vorfeld für eine Reihe von Trainingsstunden zu entschuldigen.

- ### b. Bitte bringen Sie (bzw. geben Sie Ihrem Kind) ein großes, frischgewaschenes Badetuch mit. Da wir voraussichtlich sehr häufig mit den kleinen blauen Matten arbeiten werden (z. B. Zirkeltraining, Aufwärmgymnastik etc.), können wir durch Auflegen der Badetücher dafür sorgen, dass – gerade im Sommer - möglichst wenig Schweiß auf die Matten gelangt. Die Benutzung des Hallenbodens für diese Zwecke ist ungünstig, da wir kaum in der Lage sein werden, nach jedem Training den gesamten Hallenboden zu desinfizieren. Ebenso ist es kontraproduktiv, bei schweißtreibenden Stationen generell die Bodenläufer zu verwenden.
- ### c. Bitte achten Sie darauf, dass Sie bzw. Ihr Kind nicht barfuß Sport treiben.
- ### d. Bitte beachten Sie die Abstandswahrung und die Pflicht zum Tragen eines Mund-Nase-Schutzes beim Warten auf Einlass zu den Sportstätten. Sorgen Sie dafür, dass Sie bzw. Ihr Kind den in der Auflistung des Sportbetriebs zugewiesenen Eingang als Wartebereich nützt.
- ### e. Einige Geräte werden zur Vermeidung des Übergangs zwischen den einzelnen Trainingsgruppen farblich markiert. Es handelt sich dabei um die Reckstangen und um – wenn möglich – um die Magnesiawägen. Es gilt folgender Farbcode:
- i. Gelb => Gruppe Heike Wagener
  - ii. Grün => Gruppe Bea Lochner und Judith Kram
  - iii. Rot => Gruppe Katja Regner
  - iv. Blau => Gruppe Jan Hartmann und Wolfgang Utz

**Bitte beachten Sie die Seite 19!**

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe und viele Grüße

Ihre Gruppenleiter Gerätturnen

### **Abweichungen bzgl. der Desinfektion von Geräten/Hilfsmitteln**

Hiermit bestätige ich/bestätigen wir, dass ich/wir die auf Seite 17 genannten Abweichungen bei der Desinfektion von Geräten und Hilfsmitteln zur Kenntnis genommen habe/n.

Ich möchte/unser Kind darf die aufgelisteten Geräte  benützen  
 nicht benützen

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname der Turnerin/des Turners

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschriften der ges. Vertreter)

## Anlage 1b – Gruppen Turnmäuse (Abteilung Kinder und Jugend)

Diese Anlage enthält spezifische Vorgaben, Regelungen und Hinweise für die Gruppen der „Turnmäuse“, die von allen Gruppenmitgliedern zu beachten sind. Bitte kontaktiert bei Fragen und Unklarheiten die Abteilungsleiterin.

### 1. Desinfektion von Geräten und Hilfsmitteln

Die Abteilung Kinder und Jugend weist alle Gruppenleiter, Kinder sowie Eltern darauf hin, dass bei einigen unserer Geräte eine Desinfektion (Anwendung einer ethanolhaltigen Lösung) bzw. eine anderweitige Reinigung (Seifenlauge) Probleme nach sich ziehen würde und daher unterbleiben sollte. Es handelt sich dabei um folgende Dinge:

- a. Reckstangen  
Abrutschgefahr bei Stangen!
- b. Barrenholme  
Abrutschgefahr bei Holmen!
- c. Ringe  
Abrutschgefahr!
- d. Bodenläufer (Beschädigung der Fleeceoberfläche)
- e. Niedersprungmatten (Beschädigung der Fleeceoberfläche)
- f. Balken (Beschädigung des Bezugs)
- g. Weichböden (Versprödung der Kunststoffhülle bzw. Rutschgefahr)
- h. Schaumstoffschnitzel der Schnitzelgrube
- i. Kästen/Minikästen
- j. weitere Geräte, die speziell im Kinder- und Jugendsport eingesetzt werden

Eine Desinfektion ist momentan nur für die normalen blauen Matten vorgesehen.

Wir bitten um Verständnis, dass eine Benutzung dieser Geräte für Sie bzw. für Ihre Kinder nur dann möglich ist, wenn Sie uns durch Ihre Unterschrift versichern, dass Sie die oben genannten Einschränkungen zur Kenntnis genommen und akzeptiert haben. Bitte geben Sie Ihrem Kind daher zum ersten Training den ausgefüllten Abschnitt (s. Seite 23) mit.

## 2. Planung des Trainingsbetriebes

### **Gruppeneinteilung:**

Alle Kinder, welche in den kath. Kindergarten St. Mauritius Röttenbach gehen, haben ab 14. September 2020 zukünftig die Möglichkeit, montags von 15:45-16:30 Uhr zu Turnen.

Alle Kinder, welche in das Montessori Kinderhaus Röttenbach gehen, haben ab 14. September 2020 zukünftig die Möglichkeit, montags von 16:45 -17:30 zu Turnen.

Sollten es mehr als 16 Kinder pro Gruppe werden, werden die Gruppen erneut geteilt. Ein Turnen findet dann im wöchentlichen Wechsel statt.

Wir werden versuchen, den Kindern, die aktuell nicht in einen der beiden oben genannten Kindergärten gehen, in einem zweiten Schritt (voraussichtlich nach den Herbstferien 2020) die Möglichkeit zum Turnen zu geben.

### **Vorbereitung**

Vor dem ersten Besuch der Turnstunde muss das Hygienekonzept der TG Röttenbach aufmerksam durchgelesen werden. ([www.tg-roettenbach.de](http://www.tg-roettenbach.de)).

**Einmalig** zur ersten Turnstunde müssen folgende Formulare ausgefüllt und unterschrieben mitgebracht werden:

- Bestätigung der Kenntnisnahme – SportlerInnen“ (Kenntnisnahme des aktuellen Hygienekonzepts) => s. Anlage
- „Abweichungen bzgl. der Desinfektion von Geräten/Hilfsmitteln“ (da Materialschäden an den Geräten entstehen, können nur ausgewählte Geräte desinfiziert werden) => s. Seite 17

Zu **jeder Turnstunde** muss folgendes Formular zuhause ausgefüllt, unterschrieben und sofort beim Übungsleiter abgegeben werden:

- „Selbstauskunftsbogen SARS – CoV – 2 Risiko“ Die Formulare befinden sich im Anhang des Hygienekonzepts. Außerdem wurden sie als Anhang per Mail versendet.

### **Ankommen**

Die Kinder werden an der Turnhallentüre (Eingang Schulstraße) von den Gruppenleitern abgeholt, weshalb ein pünktliches Ankommen wichtig ist. Die Hände der Kinder werden mit Seife gründlich gewaschen und ggf. desinfiziert. Das Kind zieht nur die Schuhe aus und geht direkt zu einem Reifen, der sich in der Halle befindet. Dort wird die Jacke ausgezogen und die Trinkflasche gelagert. Bitte bereits in Sportkleidung kommen.

### **Ankommen/Verlassen der Halle**

Die Halle darf nur über den Ein-/Ausgang Schulstraße betreten/verlassen werden.

Da zwei Gruppen hintereinander turnen, darf es zu keiner Durchmischung kommen. Alle Teilnehmer der zweiten Gruppen müssen vor dem Gebäude warten, bis der Gruppenleiter die Halle freigibt. Zwischen den beiden Kursen muss die Halle für 15 Minuten gelüftet werden (deshalb auch die kürzere Trainingszeit).

### **Umziehen**

Die Umkleidekabinen sind geschlossen. Die Schuhe werden vor der Halle ausgezogen. Die Kleidung wird im Reifen ausgezogen/angezogen und gelagert. Während der Turnstunde müssen von allen TeilnehmerInnen Turnschuhe/Schläppchen/Stoppersocken getragen werden. Barfuß-Turnen ist aus hygienischen Gründen untersagt.

### **Eltern:**

Eltern dürfen leider nicht mehr mit in Turnhalle. Bitte bringen und holen Sie Ihre Kinder pünktlich.

## Abweichungen bzgl. der Desinfektion von Geräten/Hilfsmitteln („Turnmäuse“)

Hiermit bestätige ich/bestätigen wir, dass ich/wir die auf Seite 20 genannten Abweichungen bei der Desinfektion von Geräten und Hilfsmitteln zur Kenntnis genommen habe/n.

Unser Kind darf die aufgelisteten Geräte

benützen

nicht benützen

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname des Kindes

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschriften der ges. Vertreter)

## Anlage 1c – Gruppe Turnzwerge (Abteilung Kinder und Jugend)

Diese Anlage enthält spezifische Vorgaben, Regelungen und Hinweise zur Durchführung des Kinderturnens der „Turnzwerge“, die von allen Teilnehmern zu beachten sind. Bitte kontaktiert bei Fragen und Unklarheiten die Gruppenleiterin.

### 1. Desinfektion von Geräten und Hilfsmitteln

Die Abteilung Kinder und Jugend weist alle Gruppenleiter, Kinder sowie Eltern darauf hin, dass bei einigen unserer Geräte eine Desinfektion (Anwendung einer ethanolhaltigen Lösung) bzw. eine anderweitige Reinigung (Seifenlauge) Probleme nach sich ziehen würde und daher unterbleiben sollte. Es handelt sich dabei um folgende Dinge:

- a. Reckstangen  
Abrutschgefahr bei Stangen!
- b. Barrenholme  
Abrutschgefahr bei Holmen!
- c. Ringe  
Abrutschgefahr!
- d. Bodenläufer (Beschädigung der Fleeceoberfläche)
- e. Niedersprungmatten (Beschädigung der Fleeceoberfläche)
- f. Balken (Beschädigung des Bezugs)
- g. Weichböden (Versprödung der Kunststoffhülle bzw. Rutschgefahr)
- h. Schaumstoffschnitzel der Schnitzelgrube
- i. Kästen/Minikästen
- j. weitere Geräte, die speziell im Kinder- und Jugendsport eingesetzt werden

Eine Desinfektion ist momentan nur für die normalen blauen Matten, für Hütchen und Tücher sowie für Reifen vorgesehen.

Wir bitten um Verständnis, dass eine Benutzung dieser Geräte für Sie bzw. für Ihre Kinder nur dann möglich ist, wenn Sie uns durch Ihre Unterschrift versichern, dass Sie die oben genannten Einschränkungen zur Kenntnis genommen und akzeptiert haben. Bitte geben Sie Ihrem Kind daher zum ersten Training den ausgefüllten Abschnitt (s. Seite 27) mit.



## 2. Planung des Trainingsbetriebs

### **Gruppeneinteilung:**

Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl gibt es vorerst nur eine gemeinsame Turnzeit für beide Gruppen. Ab Donnerstag, 24.09.2020, findet das Turnen der Turnzwerge von 15.30-16:45 Uhr in der Schulturnhalle Röttenbach statt.

Vor den Herbstferien findet erneut eine Abfrage statt. Sollten weitere Familien Interesse anmelden, wird die Gruppe wieder geteilt.

### **Vorbereitung**

Vor dem ersten Besuch der Turnstunde muss das Hygienekonzept der TG Röttenbach aufmerksam durchgelesen werden. ([www.tg-roettenbach.de](http://www.tg-roettenbach.de)).

**Einmalig** zur ersten Turnstunde müssen folgende Formulare ausgefüllt mitgebracht werden:

- Bestätigung der Kenntnisnahme – SportlerInnen“ (Kenntnisnahme des aktuellen Hygienekonzepts) => s. Anlage
- „Abweichungen bzgl. der Desinfektion von Geräten/Hilfsmitteln“ (da Materialschäden an den Geräten entstehen, können nur ausgewählte Geräte desinfiziert werden) => s. Seite 21

Zu **jeder Turnstunde** muss folgendes Formular zuhause ausgefüllt, unterschrieben und sofort beim Übungsleiter abgegeben werden:

- „Selbstauskunftsbogen SARS – CoV – 2 Risiko“ Die Formulare befinden sich im Anhang des Hygienekonzepts. Außerdem wurden sie als Anhang per Mail versendet.

### **Ankommen/ Verlassen der Halle**

Die Eltern betreten die Turnhalle zusammen mit ihrem Kind/ihren Kindern über den Eingang „Schulstraße“. Die Erwachsenen müssen einen MNS tragen und ihre Hände desinfizieren; die Hände der Kinder werden vor Ort gründlich mit Seife gewaschen und ggf. desinfiziert. Die Schuhe werden vor der Halle ausgezogen/gewechselt. Eltern und Kinder gehen direkt zu einem Reifen, der sich in der Halle befindet. Dort wird die Jacke ausgezogen und die Trinkflasche gelagert. Bitte bereits in Sportkleidung kommen. Beim Verlassen der Halle müssen Erwachsene ebenfalls einen MNS tragen. Der Ausgang erfolgt auch über die Schulstraße.

### **Umziehen**

Die Umkleidekabinen sind geschlossen. Die Schuhe werden vor der Halle ausgezogen. Die Kleidung wird im Reifen ausgezogen/angezogen und gelagert. Während der Turnstunde müssen von allen Beteiligten Turnschuhe/Schläppchen/Stoppersocken getragen werden. Das Barfuß Turnen ist aus hygienischen Gründen untersagt.

## **Toilette**

Es darf nur die Toilette beim Eingang Schulstraße benutzt werden. Der dazugehörige Schlüssel kann beim Übungsleiter abgeholt werden. Die WC-Räumlichkeiten dürfen nur von einer Familie gleichzeitig benutzt werden.

## **Kleingeräte/Materialien**

Die Eltern werden rechtzeitig darüber informiert, welche Kleingeräte/Materialien von zuhause mitgebracht werden können (z.B. Bälle, Tücher etc.)

Ausgewählte Kleingeräte z.B. Hütchen, Tücher werden desinfiziert/gewaschen.

## **Aufbau der Geräte**

Während des Aufbaus muss von den Erwachsenen ein MNS getragen werden. Die Eltern achten auf die Einhaltung des Abstands auch bei ihren Kindern.

## **Ablauf der Turnstunde**

Wir starten gemeinsam mit unserem normalen Anfangsritual im Kreis. Jede Familie sitzt hierbei in ihrem Reifen (=> Abstand zu den anderen Familien).

Zum Aufwärmen wird ein Bewegungslied eingesetzt (z.B. 1,2,3 im Sauseschritt). Die Eltern achten dabei auf den notwendigen Abstand zu den anderen Familien.

Das Turnen an Geräten erfolgt leider nicht mehr frei, sondern als Stationsbetrieb.

Eine Familie zählt hierbei als eine Einheit. Nun werden Kleingruppen von ca. 3-5 Einheiten gebildet. Diese Kleingruppe startet an einer zugeteilten Station und darf nun eine gewisse Zeit dort turnen. Bei Musikstopp wechselt die komplette Gruppe im Uhrzeigersinn eine Station weiter. Das geschieht solange bis jeder an jedem Gerät turnen durfte.

Pause darf nur im eigenen Reifen gemacht werden.

Nach dem Abbau spielen wir ein Spiel ohne Körperkontakt (z.B. „Feuer, Wasser, Blitz“) bei dem sich die Teilnehmer frei in der Halle bewegen können. Die Eltern achten auch hier wieder auf die Einhaltung des Abstandes. Im Sitzkreis werden wir dann wie gewohnt unsere Abschlussrunde durchführen.

## **Abbau der Geräte**

Während des Abbaus der Geräte muss von den Erwachsenen ein MNS getragen werden. Ausgewählte Geräte müssen desinfiziert werden.

## Abweichungen bzgl. der Desinfektion von Geräten/Hilfsmitteln („Turnzwerge“)

Hiermit bestätige ich/bestätigen wir, dass ich/wir die auf Seite 24 genannten Abweichungen bei der Desinfektion von Geräten und Hilfsmitteln zur Kenntnis genommen habe/n.

Unser Kind darf die aufgelisteten Geräte

benützen

nicht benützen

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname des Kindes

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## **Anlage 1d – „Muskelmäuschen“ und „Eisenbieger“ (Kraftraumgruppen)**

Diese Anlage enthält spezifische Vorgaben, Regelungen und Hinweise für die Gruppen der „Muskelmäuschen“ und „Eisenbieger“, die von allen Gruppenmitgliedern zu beachten sind. Bitte kontaktiert bei Fragen und Unklarheiten die jeweiligen Gruppenleiter.

### 1. Zugang zum Kraftraum

Das Erdgeschoss des alten Schulhauses wird werktags bis 15 Uhr vom Kindergarten genützt. Eine Durchmischung der Sportgruppen mit den Kindergruppen muss stets vermieden werden. Hierbei kommt den jeweiligen Gruppenleitern eine besondere Verantwortung zu.

Die Toiletten im Erdgeschoss dürfen nicht genutzt werden, solange sich die Kindergartengruppen auf dieser Ebene aufhalten. Die Sportlerinnen und Sportler müssen die WCs im 1. Stock aufsuchen.

### 2. Verlassen des Kraftraumes bzw. des alten Schulhauses

Beim Verlassen des Kraftraumes bzw. des alten Schulhauses ist zwingend darauf zu achten, dass der Türgriff auf der Innenseite der Eingangstüre des alten Rathauses nicht berührt werden darf. Dieser Griff ist alarmgesichert, da ein Verlassen des Rathauses durch ein im Kindergarten betreutes Kind sofort bemerkt werden muss. Bitte warten Sie daher, bis Ihr Gruppenleiter die Türe freigibt.

### 3. Desinfektion von Geräten und Hilfsmitteln / Händedesinfektion / Vermeidung von Kontaminationen

Die Gruppenleiter der Muskelmäuschen und Eisenbieger weisen alle Sportlerinnen und Sportler darauf hin, dass eine generelle Desinfektion der Geräte im Kraftraum (Anwendung einer ethanolhaltigen Lösung) bzw. eine anderweitige Reinigung (Seifenlauge) Probleme nach sich ziehen würde und daher unterbleiben sollte. Daher kommt der eingehenden Händedesinfektion zum Beginn und Ende der Sportstunde eine besondere Bedeutung zu.

Zugleich sind die TeilnehmerInnen und Teilnehmer aufgefordert, zu jeder der Kraftraumstunden ein eigenes sauberes Handtuch mitzubringen. Diese wird zur Abdeckung der Sitzpolster/Lehnen der Kraftraumstationen benutzt und jeweils von Station zu Station mitgeführt. Damit werden großflächige Kontaminationen der Polsteroberflächen weitestgehend unterbunden.

### 4. Lüften

Die Gruppenleiter achten auf ordentliches Durchlüften des Raumes (vor allem nach dem Ende der jeweiligen Stunde).

### 5. Gruppeneinteilung

Jede Gruppe umfasst maximal 8 Sportlerinnen und Sportler sowie eine Gruppenleiterin/einen Gruppenleiter. Die jeweiligen Sportler müssen einer Gruppe fest zugeteilt sein. Ein Wechsel der Gruppenzusammensetzung ist möglichst zu vermeiden.

## 6. Formulare/Unterlagen

Vor der ersten Teilnahme muss das Hygienekonzept der TG Röttenbach aufmerksam durchgelesen werden. ([www.tg-roettenbach.de](http://www.tg-roettenbach.de)).

**Einmalig** zur ersten Stunde müssen folgende Formulare ausgefüllt und unterschrieben mitgebracht werden:

- „Bestätigung der Kenntnisnahme – SportlerInnen“ (Kenntnisnahme des aktuellen Hygienekonzepts) => s. Anlage
- „Bestätigung der Kenntnisnahme der speziellen Regelungen für „Muskelmäuschen“ und „Eisenbieger“ (Kraftraumgruppen) => s. Seite 30

**Bestätigung der Kenntnisnahme der speziellen Regelungen für  
„Muskelmäuschen“ und „Eisenbieger“ (Kraftraumgruppen)**

Hiermit bestätige ich, dass ich die auf den Seiten 30-31 genannten zur Kenntnis genommen habe.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## Anlage 2 – Checkliste Gruppenleiter

### VOR JEDEM TRAINING

Maßnahmen	erledigt
✓ Einsammeln und Kontrolle der Selbstauskunftsbögen SportlerInnen, die eine der gestellten Fragen mit „ja“ beantwortet haben, dürfen nicht am Trainingsbetrieb teilnehmen (Ausnahme: Ablauf einer Quarantäneanordnung)	<input type="checkbox"/>
✓ Konzeption eines an die DTB-Übergangsregeln und vereinsspezifischen „Corona-Regeln“ angepassten Trainings!	<input type="checkbox"/>
✓ Gerätebedarf planen	<input type="checkbox"/>
✓ Geräteaufbau planen und ggf. mit Helfern koordinieren	<input type="checkbox"/>
✓ Selbstauskunftsbögen kopieren und mitnehmen In der Regel müssen die SportlerInnen den ausgefüllten und unterschriebenen Bogen bereits mitbringen (besonders bei Minderjährigen wichtig!!)	<input type="checkbox"/>
✓ Kontaktaufnahme mit den Sporttreibenden → Evtl. Mitbringen von eigenen Trainingsmaterialien klären → Handtuch → Eigene Hand- oder Spielgeräte (wie z.B. Theraband, Ball) → Trinkflasche	<input type="checkbox"/>

### VOR ORT

Maßnahmen	erledigt
✓ Tragen des MNS kontrollieren	<input type="checkbox"/>
✓ Einsammeln und Kontrolle der Selbstauskunftsbögen = Kontrolle der Anwesenheit	<input type="checkbox"/>
✓ Vorab-Händedesinfektion durchführen	<input type="checkbox"/>
✓ Händedesinfektion nach jedem Gerätewechsel (v. a. für Gerätturnen wichtig)	<input type="checkbox"/>
✓ Durchgehen der wichtigsten Regeln (u. a. auch Ab- bzw. Rückmelden bei WC-Benutzung)	<input type="checkbox"/>
✓ Indoor-Training: Türen/Dachfenster in der Halle öffnen (möglichst geöffnet lassen) und gut durchlüften.	<input type="checkbox"/>
✓ Koordination des Geräteauf-/abbaus	<input type="checkbox"/>
✓ Nur die am Trainingsbetrieb erforderlichen Personen (keine Eltern) betreten das Sportgelände! <b>Achtung: Aufsichtspflicht für Kinder und Jugendliche muss gewährleistet werden!</b>	<input type="checkbox"/>
✓ Jeder Sporttreibende erhält einen zugewiesenen Bereich für die Ablage des eigenen Equipments sowie für den Aufenthalt während der Pausenzeiten.	<input type="checkbox"/>
✓ Auf Partnerübungen verzichten (soweit möglich und sinnvoll)	<input type="checkbox"/>

NACH JEDEM TRAINING

Maßnahmen	erledigt
✓ Desinfektion (mind. 61% Alkoholgehalt) von benutzten Türklinken und Griffen, Lichtschaltern und sonstigen Halleneinrichtungen	<input type="checkbox"/>
✓ Desinfektion (mind. 61% Alkoholgehalt) von benutzten Turn- und Sportgeräten, Kleingeräten, Bällen, Ablageflächen, Musikanlagen, Hilfsmitteln etc. Für empfindlichere Materialien verdünnte Seifenlauge verwenden	<input type="checkbox"/>
✓ Hinweis an die SportlerInnen, das Sportgeländes zügig über die vorgegebenen Ausgänge zu verlassen	<input type="checkbox"/>
✓ Lüften der Halle	<input type="checkbox"/>
✓ Kontrolle der Verfügbarkeit der Hygieneartikel	<input type="checkbox"/>



## Anlage 3 – Selbstauskunftsbogen SARS-CoV-2 Risiko

Erhebung personenbezogener Daten

<b>Name</b>	
<b>Vorname</b>	
<b>Geburtsdatum</b>	
<b>Adresse</b>	
<b>Telefon</b>	
<b>E-Mail</b>	
<b>Sportart</b>	

### Risiko-Evaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur Einschätzung des Kontakttrisikos mit SARS-CoV-2	Ja	Nein
Haben Sie Vorerkrankungen, die nach Definition des RKI einen Risikofaktor darstellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hatten Sie Kontakt zu einem bestätigten SARS-CoV-2 Fall innerhalb der letzten 14 Tagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestand in der Vergangenheit die Anordnung einer behördlichen Quarantäne im Zusammenhang mit SARS-CoV-2? Wenn ja, bitte Datum des Ablaufs der Anordnung angeben:	<input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/>
Waren sie in den letzten 14 Tagen im Ausland oder in einem Landkreis, der die gesetzliche Vorgabe von 50 Infizierten pro 100000 Einwohnern überschritten hat? Wenn ja, bitte aufführen wann/wo:	<input type="checkbox"/> -----	<input type="checkbox"/>

### Symptome-Evaluation

Bitte beantworten Sie die Fragen zur aktuellen klinischen Symptomatik! (bitte berücksichtigen Sie die letzten 14 Tage)	Ja	Nein
Fieber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Husten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dyspnoe (Atemnot)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geschmacks- und/oder Riechstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halsschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rhinitis (Schnupfen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diarrhoe (Durchfall)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift SportlerIn/ges. Vertreter

## Anlage 4 – Bestätigung der Kenntnisnahme – GruppenleiterInnen

Hiermit bestätige ich, dass ich das Hygienekonzept der Turngemeinschaft Röttenbach erhalten und zur Kenntnis genommen habe. Die jeweils aktuelle Fassung, die sich an den in der Präambel genannten Vorgaben orientiert, kann ich auf der Vereinswebseite <http://www.tg-roettenbach.de> einsehen.

Mir ist bewusst, dass der Sportbetrieb meiner Gruppe nur unter Einhaltung der im Konzept genannten Regeln möglich ist.

---

Name, Vorname der Gruppenleiterin/des Gruppenleiters

---

Datum

---

Unterschrift

## Anlage 5 – Bestätigung der Kenntnisnahme – SportlerInnen\*

Hiermit bestätige ich, dass ich das Hygienekonzept der Turngemeinschaft Röttenbach erhalten und zur Kenntnis genommen habe. Die jeweils aktuelle Fassung, die sich an den in der Präambel genannten Vorgaben orientiert, kann ich auf der Vereinswebseite <http://www.tg-roettenbach.de> einsehen.

Mir ist bewusst, dass

- der Sportbetrieb nur unter Einhaltung der im Konzept genannten Regeln möglich ist
- ich/mein Kind zu jeder Sportstunde einen mit dem aktuellen Datum und meiner Unterschrift versehenen ausgefüllten Selbstauskunftsbogen mitbringen muss
- der Selbstauskunftsbogen vom jeweiligen Gruppenleiter für vier Wochen aufbewahrt und nach Ablauf dieser Frist vernichtet werden muss.

---

Name, Vorname der Sportlerin/des Sportlers

---

Datum

---

Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschriften der Erziehungsberechtigten)

\*GerätturnerInnen bzw. deren Erziehungsberechtigte müssen zusätzlich das Formular „Abweichungen bzgl. der Desinfektion von Geräten/Hilfsmitteln“ ausfüllen und abgeben.

\*Die Erziehungsberechtigten der „Turnmäuse“ müssen zusätzlich das Formular „Abweichungen bzgl. der Desinfektion von Geräten/Hilfsmitteln („Turnmäuse“)" ausfüllen und abgeben.

\* Die Erziehungsberechtigten der „Turnzwerge“ müssen zusätzlich das Formular „Abweichungen bzgl. der Desinfektion von Geräten/Hilfsmitteln („Turnzwerge“)" ausfüllen und abgeben.

\*Die TeilnehmerInnen am Angebot „Muskelmäuschen“ und „Eisenbieger“ müssen zusätzlich das Formular „Bestätigung der Kenntnisnahme der speziellen Regelungen für „Muskelmäuschen“ und „Eisenbieger“ (Krafraumgruppen)" ausfüllen und abgeben.