

## **Konzept zur Wiederaufnahme des Rehabilitationssports im Wittlicher Turnverein (Indoor)**

- Die Trainingsteilnahme ist nur möglich nach erfolgter (einmaliger) Vorlage des Impfnachweises und der unterzeichneten Einwilligungserklärung.
- Vor jeder Übungsstunde muss das individuelle Risiko sowie der Gesundheitszustand eingeschätzt werden. Verzicht auf Teilnahme bei erhöhtem Risiko, zwingender Verzicht bei akuten Symptomen wie z.B. Fieber, Husten, Schnupfen und/oder grippeähnlichen Symptomen!
- Treffen der Teilnehmer mit **Mund-Nasenschutz in Sportkleidung** (in der Umkleidekabine kann der Schuhwechsel erfolgen) unter Wahrung der Abstandsregeln
- Bilden Sie keine "Grüppchen", auch wenn Sie sich länger nicht gesehen haben. Vermeiden Sie Berührungen und beachten Sie den Sicherheitsabstand von mind. 1,50m beim Sport.
- Nach Betreten der Halle und vor dem Verlassen müssen die Hände gründlich gewaschen werden. (Desinfektionsmittel werden vom Verein vorgehalten)
- Die Unterschrift auf der Teilnehmerliste erfolgt mit einem eigenen Stift.
- Bitte beachten Sie die allgemein gültigen Hygieneregeln zur Nies- und Hustenetikette.
- Bringen Sie bitte ein Handtuch, etwas zum Trinken sowie eine eigene Matte mit.
- Während des Trainings wird ein Mund-Nasenschutz empfohlen, ist aber nicht zwingend erforderlich.

### **Packliste:**

**Mund-Nasenschutz**

**Impfnachweis**

**Einwilligungserklärung (einmalig)**

**Sportschuhe (Hallenschuhe)**

**Stift**

**Getränk**

**Handtuch**

**Matte**

**bitte erscheinen Sie bereits in Sportkleidung!**