

Hygienekonzept und Sicherheitsmaßnahmen des TSV Poing e.V. Zumba/Tanz 17.06.2021

**Zumba Gold Toning-Tanzworkout im Raum 1 Bürgerhaus
dienstags 18:00 - 19:00 Uhr**

1. Reduzierung der Teilnehmerzahl & Abstandsregel

Max. 6 TN + Trainer. Die TN achten beim Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten auf den Mindestabstand von 1,5 m, außer es handelt sich um Personen des gleichen Haushaltes. Ebenso muss auf die Vermeidung von Warteschlangen beim Betreten oder Verlassen der Räumlichkeiten geachtet werden.

2. Trainingsart : Single Tanztraining mit Toning Sticks

Jeder TN bringt seine eigene Toning Sticks mit. Das Training findet ausschließlich auf einem festen Platz mit selbst mitgebrachten Toning Sticks. Das Training wird weiterhin kontaktfrei gestaltet werden.

3. Benutzung von Sport- und Trainingsgeräten

Es werden keine Trainingsgeräte aus den Räumlichkeiten verwendet, nur die selbst mitgebrachten Toning Sticks.

4. Dauer der Sporteinheit

60 Minuten. Der Trainer lüftet den Raum zum Trainingsbeginn komplett durch. Alle 15 Minuten werden die Fenster für 5 Minuten geöffnet oder bleiben bei passender Witterung geöffnet.

5. Anlagen

Toiletten sind zugänglich. Teilnehmer und Trainer sollen bereits umgezogen zum Training kommen.

6. Maskenpflicht

In den öffentlichen Räumlichkeiten (WC-Anlagen, Flur- und Gangbereichen etc.) herrscht Maskenpflicht. Sobald die TN auf ihrem Platz stehen, dürfen sie die Maske abnehmen.

7. Hygiene

- Teilnehmer sowie Trainer müssen sich bei Betreten der Sportstätte die Hände waschen oder desinfizieren.
- Die „Nies-und- Husten-Etikette“ wird eingehalten.
- Alle achten durchgehend auf ausreichenden Abstand.

- Alle Kontaktflächen müssen nach der Nutzung desinfiziert werden.
- Kleingeräte müssen nach Benutzung desinfiziert werden.
- Türen bis zum Trainingsbeginn wenn möglich offen stehen lassen.
- Keine Zuschauer (Eventuelle Abholer werden gebeten, im Außenbereich zu warten).

8. Dokumentationspflicht

Der Trainer ist verpflichtet sicherzustellen, dass im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19 Falles alle Teilnehmer sicher erreicht werden können. Hierfür muss die Anwesenheit dokumentiert werden, um eine sichere Erreichbarkeit (Telefonnummer oder E-Mail-Adresse) sicherstellen zu können.

Eine Übermittlung dieser Informationen darf ausschließlich zum Zweck der Auskunftserteilung auf Anforderung gegenüber den zuständigen Gesundheitsbehörden erfolgen. Die Dokumentation ist so zu verwahren, dass Dritte sie nicht einsehen können und die Daten vor unbefugter oder unrechtmäßiger Verarbeitung und vor unbeabsichtigtem Verlust oder unbeabsichtigter Veränderung geschützt sind. Die Daten sind nach Ablauf eines Monats zu vernichten.

9. Trainingsausschluss

Folgende Personengruppen werden von den Aktivitäten ausgeschlossen

- Personen mit nachgewiesener SARS-CoV-2 Infektion
- Personen die einer Quarantänemaßnahme unterliegen
- Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere

Der Trainer ist dazu befugt, Trainierende, die mit Anzeichen einer Atemwegserkrankung kommen oder während des Trainings Anzeichen einer Atemwegserkrankung entwickeln, unverzüglich nach Hause zu schicken!

Was ist Zumba® Toning?

Zumba® Toning ist ein Muskeltrainingsprogramm mit speziellen körperformenden Techniken, um bestimmte Muskeln zusätzlich und noch intensiver zu trainieren.

Markant hier ist der Einsatz der sogenannten Zumba® Toning Sticks. Dies sind kleinen Hanteln in verschiedenen Gewichtsklassen, die den Trainingserfolg zusätzlich verstärken. Neben figurformenden Übungen kommen natürlich auch die bekannten Zumba® Moves zum Einsatz, die mit der mit fetzigen Zumba® Musik kombiniert werden.

Kalorienverbrennung und gezielter Kraftaufbau sind Ziel von Zumba® Toning. Insbesondere der Einsatz der Zumba® Toning Sticks fördern nebenbei auch noch das Rhythmusgefühl, da sie rasseln und als Art Maracas eingesetzt werden. Darüber hinaus werden Arme, Bauchmuskeln, Rücken, Po und Oberschenkel gestärkt und gestrafft.