

TSV Heiligenrode von 1946 e.V.

Turn- und Sportverein Heiligenrode e.V., Am Kindergarten 12, 28816 Stuhr



Informationen zur Öffnung des Fitnessstudios

Liebe Mitglieder der Fitnesssparte,

Die Corona-Pandemie hat uns nach wie vor fest im Griff und lange hat es gedauert, dass wir euch gute Nachrichten hinsichtlich einer potenziellen Wiederöffnung überbringen können. Uns werden immer wieder neue Informationen durch die Landesregierungen und etwaige Stellen vermittelt, die es für uns zu verstehen und zu bewerten gilt, um im Rahmen dieser unsere Möglichkeiten auszuschöpfen. Zurzeit arbeiten wir daran, dass wir mit einer Terminbuchung das Studio wieder öffnen können. Wir sind uns natürlich auch bewusst, dass die Situation mit den Vereinsbeiträgen für viele Mitglieder unbefriedigend ist. Wir danken euch für die Unterstützung in dieser besonderen Situation und versichern, dass die „gesammelten“ Beiträge in die Fitnesssparte „reinvestiert“ werden.

Im Allgemeinen kann das Fitnessstudio, im Rahmen des Hygienekonzeptes, nach voriger Terminbuchung wieder besucht werden. Es ist dann immer eine Aufsicht anwesend und Personen aus einem Haushalt. Den Aufsichten wird ein Laptop zur Verfügung gestellt, über den sie zu jeder Zeit einsehen können, wer sich für die Nutzung des Fitnessstudios eingebucht hat. Sobald weitere Änderungen möglich sind, werden wir euch über selbigen Wege informieren. Wir würden uns wünschen, dass wir möglichst schnell zu dem System aus dem letzten Jahr zurückkehren können. Bitte informiert euch auch gegenseitig beziehungsweise untereinander.

Genauere Informationen zu den Regelungen können dem nachfolgenden Hygienekonzept entnommen werden. Wie ihr euch bei der App zur Terminbuchung registrieren könnt, könnt ihr dem angehängten Kursschreiben entnehmen.

Bleibt alle gesund!

Sportliche Grüße,

Der Vorstand

TSV Heiligenrode von 1946 e.V.

Turn- und Sportverein Heiligenrode e.V., Am Kindergarten 12, 28816 Stuhr



Hygienekonzept – Fitnessstudio

Dieses Konzept richtet sich nach der Niedersächsischen Verordnung über Maßnahmen gegen die Ausbreitung des Corona-Virus SARS-CoV-2.

Ort: Heiligenrode

Datum: 30.05.2021

Handlungsrichtlinien und Hygieneplan für die Sportausübung im Fitnessstudio des TSV Heiligenrode von 1946 e. V.

Ansprechpartner: Ludwig Balke (Spartenleiter Fitness)

Mail: ludwigbalke@merk-mal.com

Telefonnummer:

Adresse der Sportanlage: Fitnessstudio 1. OG
Am Kindergarten 12
28816 Stuhr

Grundsätze:

Ausgenommen vom Konzept sind sämtliche sonstigen Bereiche im Innenbereich von Gebäuden, gastronomische Einrichtungen, Einrichtungen zur Sportplatzpflege und Sporthallen. Hierfür können weitere Hygienekonzepte notwendig sein. Die Grundlage für sämtliche aufgeführten Maßnahmen und Regelungen ist die Annahme, dass eine Ansteckung mit SARS-CoV2 zwar möglich, die Wahrscheinlichkeit aber durch das Umsetzen der genannten Hygienemaßnahmen sehr gering ist. Durch die Steuerung anhand der aktuellen lokalen Einschätzung kann die Prävention verhältnismäßig angepasst werden.

1. Allgemeine Hygieneregeln

- Grundsätzlich gilt das Einhalten des Mindestabstands von 1,5 Metern in allen Bereichen auf dem Weg ins Fitnessstudio und im Fitnessstudio.
- Selbiges gilt für das Tragen eines Mund- und Nasen-Schutzes bis zur Betätigung des eigentlichen Sportgeräts.

- Körperliche Begrüßungsrituale (z.B. Händedruck/Umarmungen) sind zu vermeiden.
- Beachten der allgemeingültigen AHA-Regeln.
- Umkleide- und Duschräume bleiben geschlossen.
- Am und im Vereinsgebäude sind mehrere Desinfektionsspender angebracht.
- Empfehlung zum Waschen der Hände mit Wasser und Seife (min. 30 Sekunden) und/oder Desinfizieren der Hände.
- Vollständig Genese oder Vollständig Geimpfte Personen (nach Ablauf der 14-Tage Frist) können das Fitnessstudio zu den normalen Zeiten nutzen, da die Maßnahmen der Landesregierung vorsehen, sie nicht mehr „mitzuzählen“.
- Das Fitnessstudio wird immer ausreichend belüftet.

2. Verdachtsfälle Covid-19

- Ein Betreten des Fitnessstudios, ist für alle Beteiligten nur möglich bei symptomfreiem Gesundheitszustand.
- Personen mit verdächtigen Symptomen müssen die Sportstätte umgehend verlassen bzw. diese gar nicht betreten. Solche Symptome sind:
 - Husten, Fieber (ab 38 Grad Celsius), Atemnot, sämtliche Erkältungssymptome
 - Die gleiche Empfehlung gilt, wenn Symptome bei anderen Personen im eigenen Haushalt vorliegen.
 - Bei positivem Test auf das Coronavirus gelten die behördlichen Festlegungen zur Quarantäne. Die betroffene Person wird mindestens 14 Tage aus dem Trainings- und Spielbetrieb genommen. Gleiches gilt bei positiven Testergebnissen im Haushalt der betreffenden Person.

3. Vorkehrungen für den Fitnessbetrieb

- Das Fitnessstudio kann immer nur gleichzeitig durch eine Person oder Personen eines Haushalts genutzt werden. Eine Aufsicht beaufsichtigt das Training und die Einhaltung der Hygienemaßnahmen.
- Wenn der Inzidenzwert des Landkreises unter 35 liegt, gilt die 10 Personen aus 3 Haushalten Regeln und es können zwei Haushalte sowie die Aufsicht sich im Fitnessstudio befinden.
- Die Benutzungsdauer beträgt jeweils 55 Minuten. Nach der Benutzung muss jedes Gerät mit den zur Verfügung gestellten Mitteln desinfiziert werden.

- Mitglieder, die das Fitnessstudio nutzen wollen, müssen sich im Vorfeld über die MyWellness-App ihren Zeitslot buchen. Dies dient auch der Nachverfolgung der Kontaktdaten, die im Rahmen der Maßnahmen stattfinden muss.

4. Einschätzung des Infektionsrisikos

Der TSV Heiligenrode sorgt mit diesem Hygienekonzept für eine verhältnismäßige und bestmögliche Prävention. In Abhängigkeit zur aktuellen Einschätzung des Infektionsrisikos werden in Abstimmung mit den für die Sportstätte zuständigen Behörden die entsprechenden Hygienemaßnahmen vorgesehen und veranlasst.

5. Haftungshinweis

Bei Aufnahme des Trainings- und Spielbetriebs ist zwar der jeweilige Verein dafür verantwortlich, die geltenden Sicherheits- und Hygienebestimmungen einzuhalten und den Trainings- und Spielbetrieb entsprechend der jeweils geltenden Verfügungslage zu organisieren. Das bedeutet aber noch keine generelle Haftung des Vereins und der dafür handelnden Personen für eine Ansteckung mit Sars-CoV-2 im Rahmen des Trainings- oder Spielbetriebs. Denn es ist klar, dass sich auch bei Einhaltung größtmöglicher Sicherheits- und Hygienestandards eine Ansteckung nicht zu 100 Prozent vermeiden lässt (weder im Training/Spiel noch bei sonstiger Teilnahme am öffentlichen Leben). Der Verein haftet insoweit nicht für das allgemeine Lebensrisiko der am Trainings- oder Spielbetrieb beteiligten Personen. Eine Haftung kommt jedoch nur in Betracht, wenn dem Verein bzw. den für den Verein handelnden Personen ein schuldhaftes, also vorsätzliches oder fahrlässiges Fehlverhalten vorzuwerfen ist und gerade dadurch Personen zu Schaden kommen. Die Beweislast für ein solches Fehlverhalten und einen darauf basierenden Schaden trägt grundsätzlich derjenige, der den Verein/die handelnden Personen in Anspruch nehmen möchte.



Die neue Kurs-App beim TSV Heiligenrode!

Liebe Mitglieder,

um unser Kurs Angebot übersichtlicher zu gestalten und Möglichkeiten der digitalen Teilnahme zu bieten, haben wir nun die MyWellness-App bei uns integriert.

1. Warum brauchen wir eine zusätzliche App?

Über die App können wir das digitale und analoge Kursangebot unseres Vereins transparent darstellen und es euch so ermöglichen, es in seiner Gänze wahrzunehmen. Sowohl die Kurse, die im Vereinsheim stattfinden, als auch Online-Kurse können über die App wahrgenommen, überprüft und schließlich gebucht werden.

2. Was kann die App?

a. Kurse

Die App dient grundlegend als Buchungskalender für unsere Kurse. Des Weiteren können Online-Kurse über das integrierte Live-Stream-Tool abgehalten und besucht werden. Welcher Kurs digital und welcher Kurs analog ist, wird nachvollziehbar in der App dargestellt. In der App werden jeweils die relevanten Informationen zu den Kursen hinterlegt.

b. Videos on Demand

Auf der Plattform sind bereits von *TechnoGym* Videos hinterlegt worden, die ihr zu jederzeit abrufen könnt. Die Videos zeigen verschiedene Übungen, die jederzeit genutzt werden können. Über dieselbe Schnittstelle werden wir auch noch eigene, weitere Videos integrieren.

c. Tracking & Moves

Tracking Apps, wie beispielsweise *Runtastic*, oder Apps wie *Apple Health* können ebenfalls integriert werden. Ferner könnt ihr eure sportliche Betätigung über die App aufzeichnen und mithilfe des internen Belohnungssystem Punkte sammeln (Moves).

3. Wie komme ich an die App?

Die App könnt ihr über die App-Stores eures Smartphones oder Tablets herunterladen. Gebt dazu im Suchfeld „Mywellness“ ein.

iOS:



Android:



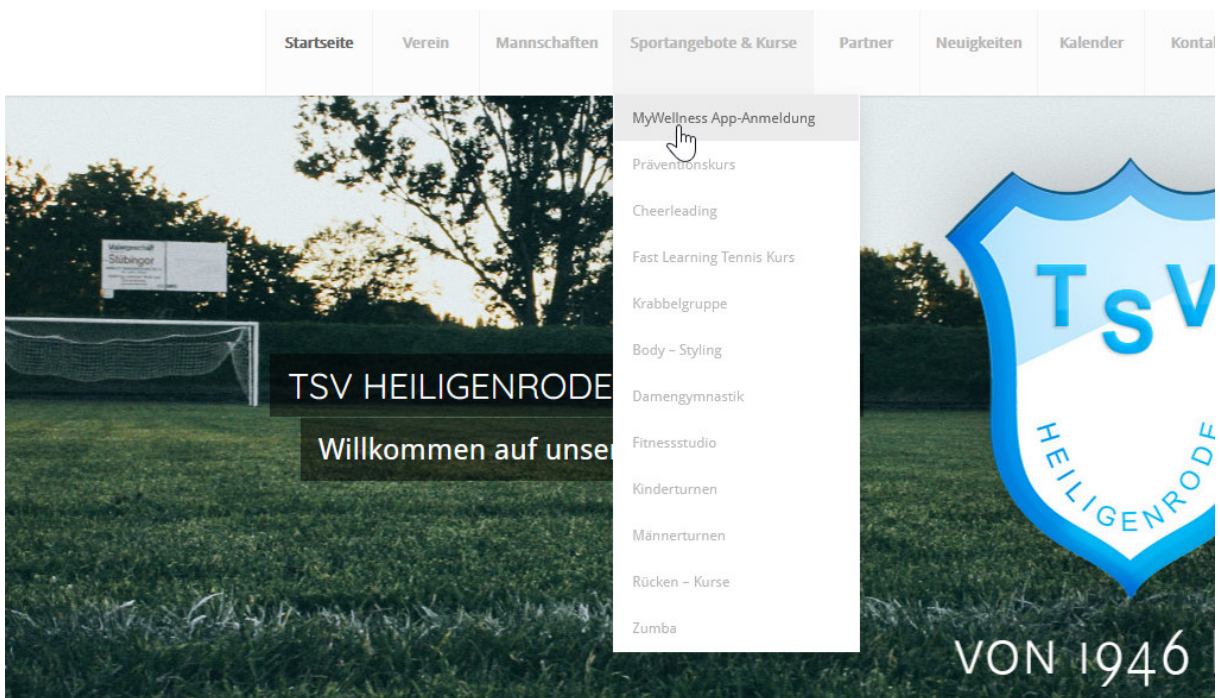
Außerdem könnt ihr die Seite auch über den Browser aufrufen:
<https://pronext.mywellness.com/>.



4. Wie melde ich mich an?

Über unsere Website könnt ihr das eigens erstellte MyWellness-Kontaktformular ausfüllen.
<https://www.tsvheiligenrode.de/mywellness-app-anmeldung>

Die Anmeldedaten inklusive des Kennworts für den Erst-Login und alle weiteren Informationen erhaltet ihr an die hinterlegte Mail-Adresse.



MYWELLNESS KURS-APP ANMELDUNG

Über das nachstehende Formular könnt ihr euch für die Mywellness Kurs-App anmelden. Eure Benutzerdaten erhaltet ihr dann an die angegebene Mail-Adresse.

ANMELDUNG MYWELLNESS

Vollständiger Name *

Geschlecht *

E-Mail *

Geburtsdatum *

Kurs, an dem ich teilnehmen möchte:

Vereinsmitglied? *

Bei generellen Fragen wendet euch gerne an Raphael Giegling (Raphael.Giegling@tsvheiligenrode.de).

Sportliche Grüße,

Der Vorstand



The Wellness Company

X



Die aktuellen Kurse auf einen Blick!

Online-Kurse des TSV Heiligenrode:

Rücken-Kurs

Dienstags 19:30 – 20:30 Uhr

Kursleiter*in: Raphael Giegling

Kosten: Aufgrund der Corona Pandemie in der Mitgliedschaft mitinbegriffen.

Tabata

Donnersags 17:00 – 18:00 Uhr

Kursleiter*in: Monika Wendtorff

Kosten: Aufgrund der Corona Pandemie in der Mitgliedschaft mitinbegriffen.

Fitletics

Donnerstags 18:00-19:00 Uhr

Kursleiter*in: Raphael Giegling

Kosten: Aufgrund der Corona Pandemie in der Mitgliedschaft mitinbegriffen.