

SPORT PRO GESUNDHEIT-KURSE

Gerade in Zeiten wie diesen, ist es besonders wichtig, auf die eigene Gesundheit und ausreichende Bewegung zu achten. Wie könnte man das besser als mit einem qualitativ hochwertigen SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebot, vielleicht sogar unter freiem Himmel?



Der DOSB hat [Leitplanken zur Wiederaufnahme des vereinsbasierten Sporttreibens](#) sowie [Leitplanken für den Hallensport](#) formuliert.

An diesen Leitplanken können Sie sich für SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote orientieren.

Berücksichtigen Sie dabei die jeweiligen Vorgaben bezüglich der Wiederaufnahme des Sports in ihrer Region (vgl. auch [Bundesregelungen zur Notbremse für den Sport](#)).

Bitte beachten Sie zudem die Sonderregelungen der Zentrale Prüfstelle Prävention zur Durchführung präventiver Bewegungsangebote, wenn ihr Kurs zusätzlich mit dem Deutschen Standard Prävention zertifiziert ist. Diese finden Sie immer aktuell unter:

www.service-sportprogesundheit.de

Regeln für den Vereinssport



Wichtig:

Bei Symptomen wie z. B. Fieber, Husten und/oder Schnupfen nicht an der Übungsstunde teilnehmen!



Wir empfehlen zudem folgende Maßnahmen, um die Leitplanken zu untermauern:



Wenn möglich, Kurseinheiten im Freien (Vereinsgelände o.ä.) durchführen



Bei Kurseinheiten in der Halle ausreichend lüften



Teilnehmer*innen in mehrere Kleingruppen (gleichbleibende Zusammensetzung) aufteilen



Ausreichend Zeit zwischen den einzelnen Gruppen einplanen, um Begegnungen der Teilnehmer*innen zu vermeiden



Nach Möglichkeit separate Ein- und Ausgänge und „Einbahnstraßenregelungen“ für die Laufrichtungen nutzen



Mindestabstand von 1,5m stets einhalten – dies ist kontinuierlich von der Übungsleitung zu kontrollieren



Auf die Nutzung der Umkleiden ist möglichst zu verzichten. Die Teilnehmer*innen sollten bereits in Sportkleidung erscheinen



Die Hände vor und direkt nach der Übungseinheit waschen oder ein Desinfektionsmittel verwenden. Möglichkeiten zur Händedesinfektion sowie Einmalhandtücher seitens des Vereins bereitstellen



Auf körperliche Begrüßungsrituale verzichten



Auf Partnerübungen sowie taktile Korrekturen verzichten; stattdessen Alternativen anbieten



Der*die Übungsleiter*in kontrolliert die Anwesenheit; es werden keine Teilnahmelisten ausgelegt



Die Teilnehmer*innen bringen eigene Matten (Unterlagen) und Getränke zur Kursstunde mit



Nutzung von vereinseigenen Geräten bestmöglich minimieren und nach der Nutzung desinfizieren



Toiletten sind bei möglicher Nutzung fachgerecht zu reinigen (u.a. Desinfektion von Wasserhähnen, Türklinken etc.)



Corona-Warn-App zur Kontaktverfolgung nutzen



Geimpfte und Genesene wie Getestete behandeln – kostenlose Bürgertests, ggf. Selbsttests in Anspruch nehmen