

Trainingskonzept für Abteilung Walking des TVO

Angehörige von Risikogruppen besonders schützen:

Aufgrund des Alters und teilweise vorhandenen Vorerkrankungen der Mitglieder der Abteilung Walking gilt bei Wiederaufnahme der Trainingseinheiten das Risiko für alle Mitglieder der Abteilung bestmöglich zu minimieren.

Freiluftaktivitäten:

Die Trainingseinheiten der Abteilung Walking finden ausschließlich im Freien statt.

Distanzregeln:

Während des Gymnastikteils und dem Walken wird ein Abstand von mindestens 1,5 - 2 Metern eingehalten.

Körperkontakte:

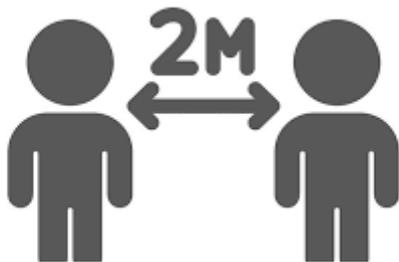
Auf Händeschütteln bei der Begrüßung und Verabschiedung wird verzichtet. Gleiches gilt auch für den Gymnastikteil. Ebenso sind durchgängig die Distanzregeln einzuhalten.

Hygieneregeln:

Aufgrund der Vermeidung von Körperkontakt, Einhaltung der Distanzregeln, Freilufttrainingseinheit und keine gemeinsame Nutzung von Sportgeräten kann auf Mund- und Nasenschutz, Handschuhe und besondere Desinfektionsmaßnahmen verzichtet werden.

Fahrgemeinschaften:

Die Mitglieder der Abteilung Walking aus Wehrheim, die bisher immer Fahrgemeinschaften gebildet haben, werden aufgefordert auf diese Fahrgemeinschaften zu verzichten.



Die jeweiligen Teilnehmer an den Trainingsterminen dienstags und freitags werden von der Übungsleiterin schriftlich mit Datum und Name erfasst.