



Vereinsmagazin

des Post SV Augsburg e.V.



Nach Corona ... Hygienemaßnahmen: Alles gesagt, nur noch nicht von Jedem?



Re-Start ab 08.06.2020

Das Sportministerium
Hygienekonzept
Kindersport / KISS
Seite 63 bis 69

Aus den Abteilungen

Alpine, Hütte,
Schwimmen und
Partner
Seite 82 bis 87

Das myPSA-Team

Corona-Kursplan
Pilates-Push up
HIIT und BBP u.v.m.
Seite 70 bis 78

Corona-Pandemie

Rahmenhygiene-
Konzept
DOSB-Zusatz
Seite 88 bis 91



*Liebe Postsportlerinnen,
liebe Postsportler,
sehr geehrte Damen und Herren!*

Die Corona-Pandemie fordert von den ehrenamtlichen Vorständen derzeit mehr als nur 150% Leistungsniveau. Die eigentliche Ursache, der (Covide-19) Virus selbst, ist eine sehr bedauerliche und sehr ernstzunehmende Angelegenheit - unbestritten!

Der wirtschaftliche Schaden, den der Virus uns Sportvereinen bereitet, ist aber nicht recht viel geringer zu bewerten. Alfons Hörmann, Präsident des DOSB, hat dies auch berechtigt an die Kanzlerin Dr. Angela Merkel adressiert. Was aber meines Erachtens kurzfristig die größte Herausforderung darstellt, sind die vorliegenden Ergebnisse, dass nun jede Institution und jeder Fachverband sich berufen fühlt, seine eigenen Hygieneregeln zu verfassen und darüber hinaus auch noch diese interpretiert.

Ich verstehe die Leute. Jeder meint es gut. Jeder versucht ein Optimum an Informationen zu verfassen. Jeder möchte nur helfen, aber auch vermeiden, nur den geringsten Fehler selbst zu machen.

Nur: Was dadurch für eine Informationsflut bei den ohnehin völlig überlasteten Vereinsfunktionären erzeugt wird, können sich nur die Betroffenen selbst vorstellen. Die Fünfte Bayerische Infektionsschutzmaßnahmenverordnung, bei welcher mindestens 2 Semester Jura erforderlich sind, um diese annähernd verstehen zu können. Ein Rahmenhygienekonzept Sport, welches zumindest für den normal gebildeten Menschen lesbar erscheint, wären da nicht Handlungsempfehlungen aus dem gleichen Hause, die je nach Ausgabe, Autor und Thema nicht unbedingt kompatibel zu den beiden erstgenannten Werken stehen.

Hygienemaßnahmen im Sport: „Alles gesagt, nur noch nicht von Jedem!“

Jetzt hätten wir aber noch die PK von Ministerpräsident Dr. Markus Söder Regelungen und Leitplanken des DOSB, die FAQs, die Pressemitteilungen, die Handlungsempfehlungen des BLSV, dessen Inhalte auch nicht immer synchrone Informationen liefern und: Die Kommunen und Gesundheitsämter haben ja auch noch ein Wort mitzureden. Last but not least gibt es ja noch so ca. 60 Fachverbände in Bayern und eine Flut an Medieninformationen.

Dass die einzelnen Sportarten unterschiedliche Anforderungen an Hygiene haben ist völlig nachvollziehbar. Aber: Dass die eine Sportart beispielsweise in eine 8.000 Kubikmeter-Halle, mit einer Lüftungseinheit, nur 20 Personen reinlässt, der Andere durch virtuelle Teilungen die 3-fache Menge an Menschen kommuniziert und der Dritte von überhaupt keinen Beschränkungen mehr spricht, bietet dem normal sterblichen und gebildeten Vereinsvorstand doch einen interessanten Handlungsspielraum.

Die Frage ist nur, wie im Falle eines Falles so etwas von einem Gericht beurteilt wird.

Wir alle kennen aus der Vergangenheit staatsanwaltschaftliche Ermittlungen gegen Vereinsvorstände, „nur“ weil durch eine Windböe ein Würstchenschild einen Besucher am Kopf gestreift hat. Ich möchte nicht wissen, was passieren würde, wenn ein Corona-Vorfall zur Anzeige kommt, nur weil eben ein Vorsitzender die ihm gegebenen Freiräume aus seiner Sicht interpretiert.

Ohne große Mühe hat ein Vereinsgremium, welches sich pflichtbewusst zu diesem Thema engagiert und informiert, schon einmal ein paar Hundert Seiten zur Verfügung. Wir haben in dieser Ausgabe Ihnen einmal nur drei der genannten Regelungen (Seite 63 bis 69 bzw. 88 bis 91) vorgestellt.

Dort können Sie sich hierzu nun Ihre eigene Meinung bilden.

Aber selbst hierzu gibt es noch sogenannte Feststellungen, die ich abschließend nur auszugsweise zitieren möchte und ich betone, nicht von mir stammen:

Feststellung

Indoor, also in unseren Sporthallen etc., wurden keine zahlenmäßigen Obergrenzen veranlasst. Garantiert werden müssen, wie immer und überall, die grundsätzliche Abstandsregel, maximal 60-minütige Trainingseinheiten (...) und Mund-Nasen-Bedeckungen beim Betreten, Verlassen und Benutzen der WC-Anlagen. Näheres in dem Rahmenhygienekonzept Sport (Stand 29.05.2020).

Feststellung

(...) Zu überlegen ist auch, ob man für intensives Üben in der Halle den Sicherheitsabstand nicht lieber auf 2 bis 4 Meter erhöht. Aktuell gibt es dazu vom Sport-, bzw. Gesundheitsministerium auch noch keine Ausführungsbestimmungen.

Fazit

Der große Durchbruch ist das noch nicht für uns alle! Es bleibt die schwierige Aufgabe, unseren Verein und unsere KISS-Kinder wieder in Schwung zu bekommen, ohne aber deren Sicherheit und Gesundheit zu gefährden.

Dies kann aber alles nur funktionieren, wenn wir gegenseitiges Verständnis, Respekt und eine große Portion Toleranz mit einbringen.

Unsere Mitarbeiter, Übungsleiter sowie auch die Vorstandschaft, sind alle bemüht, dass möglichst alles funktioniert. Dass dies in Anbetracht der Rahmenbedingungen eine große Herausforderung ist, dürfte selbsterklärend sein.

Bitte helfen auch Sie aktiv mit, damit wir wieder gemein Spaß - natürlich mit Abstand - in myPSA haben werden.

Ihr Heinz Krötz



RE-START

Bayerns Vereine können ihre Hallen ab der Mitte der bayerischen Pfingstferien wieder öffnen. Das soll natürlich auch für allen Sport mit Kindern, insbesondere für Kinderturnen und den KiSS-Betrieb gelten. Endlich!

ABER: Die besonderen Richtlinien für die Beherrschung der Corona-Pandemie müssen weiterhin eingehalten werden. Und das macht den Re-Start etwas kompliziert! Fassen wir die Lage zum Sachstand zusammen:

Das Sportministerium legt fest:
Bayerische Corona-Strategie
Quelle: Pressemitteilung des Bayerischen Innenministeriums vom 26. Mai 2020

In der Corona-Pandemie setzt Bayern weiterhin auf einen Kurs der Umsicht und Vorsicht. Die bislang vorgenommenen Erleichterungen bei den beschlossenen Maßnahmen zeigen, dass eine maßvolle Öffnung mit dem Schutz der Gesundheit und der Stabilität des Gesundheitssystems in Bayern sehr gut einhergeht. Vor dem Hintergrund des derzeitigen Infektionsgeschehens können daher weitere Erleichterungen bzw. Öffnungen vorgenommen werden. Das Bayerische Kabinett hat beschlossen, dass ab 8. Juni 2020 weitere Erleichterungen im Bereich des Sports erfolgen, soweit erforderliche Abstandsregelungen und Schutz-/ Hygienekonzepte eingehalten werden:

- Der Betrieb von Freibädern kann wieder aufgenommen werden.
- Die Einschränkung des Trainingsbetriebs auf den Begriff „Individualsportarten“ in der Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (§ 9 Abs. 1 Satz 2 der 4. BayIfSMV vom 5. Mai 2020) entfällt ersatzlos.
- Der Outdoor-Trainingsbetrieb ist in Gruppen von bis zu 20 Personen zulässig.
- Indoorsportstätten können den Betrieb wieder aufnehmen. Weitere Details hierzu folgen noch.
- Der Wettkampfbetrieb für kontaktlos ausführbare Sportarten im Freien ist wieder zulässig.

Zu den strengen Hygieneauflagen gehört, dass beim Indoor-Trainingsbetrieb die Mindestabstandsregel von 1,5 Metern eingehalten werden muss. Der Post SV muss ein sportart- und standortspezifisches Schutz-/ Hygienekonzept erstellen und auf Verlangen der zuständigen Kreisverwaltungsbehörde vorlegen.

Auf Seite 88 bis 91 dieser Ausgabe finden Sie das Rahmenhygienekonzept Sport, an welches sich der Post SV orientiert.

Die Regelungen wurden in enger Zusammenarbeit zwischen dem Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration, dem Staatsministerium für Gesundheit und Pflege sowie dem Bayerischen Landes-Sportverband (BLSV) und den bayerischen Sportfachverbänden erarbeitet.

Das Bayerische Staatsministerium hat auch einen FAQ-Bogen erstellt.

Diesen finden Sie unter folgendem Link: <https://www.corona-katastrophenschutz.bayern.de/faq/index.phpNEU>

Das Bayerische Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration und das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege melden bzw. geben sie insbesondere Folgendes vor (Auszüge):

1. Auf Verlangen der zuständigen Kreisverwaltungsbehörde muss ein standort- und sportartspezifisches Schutz- und Hygienekonzept vorgelegt werden, das zusätzlich die Nutzungsfrequenz von Kontaktflächen, z. B. Türgriffen, Sport-/ Trainingsgeräte, berücksichtigen muss.

Innerhalb unseres Sport- & Gesundheitszentrums sind aufgrund der komplett elektronischen Schließanlage i.d.R. keine Türen zu bedienen. Die intelligente Gebäudetechnik kann durch die digitale Erfassung aller Sportler (RFID-Bänder) jedes erforderliche Personenverhältnis transparent anzeigen und ggf. kann durch das Personal sofort nachgesteuert werden.

Neben der täglichen Grundreinigung einer professionellen Reinigungsfirma müssen alle Nutzer die Sport-/Trainingsgeräte bei Benutzung sofort mit den erforderlichen und durch den Post SV zur Verfügung gestellten Reinigungsmittel desinfizieren.



Das Vereinsmagazin des Post SV Augsburg erscheint im 32. Jahrgang und mit einer derzeitigen Auflage von 1.500 Exemplaren.

Darüber hinaus werden auch die jeweiligen Ausgaben digital auf unserer Homepage www.postsv.de veröffentlicht und archiviert.

Post SV-Stiftung

Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg
 stiftung@postsv.de

Stiftungsrat



Roman Still
(Vorsitzender)



Klaus Gronewald



Heinz Krötz

Post SV-Hütte

Rinnen 7
A-6622 Berwang | Tirol

Hüttenbelegung

Anfragen bitte an
 huette@postsv.de

Herausgeber

Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg

Postanschrift

Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. 5
86157 Augsburg

Verantwortlich für den Herausgeber

Heinz Krötz
Frank Bregulla

Satz und Gestaltung

Heinz Krötz

Auflage

1.500 Stück

Druck

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstr. 7
71522 Backnang
Deutschland
0711 / 995982 -20 (Tel),
0711 / 995982 -21 (Fax)
info@wir-machen-druck.de

Internet

www.postsv.de
www.myPSA.de

Das Vereinsmagazin ist digital im Internet unter www.postsv.de zu lesen.

 @PostSVAugsburg
 @myPSAa
 @PStiftung
 @PostSV

Post SV e.V.

Heinz Krötz, Präsident
Frank Bregulla (V)
Rudolf Reisch (V),
Fabian Krötz (V),
(V=Vizepräsidenten)

Geschäftsstelle

Tel.: 08 21 / 44 22 44
 info@postsv.de

Redaktionsschluss

für die Ausgabe (4),
August 2020, ist der
Freitag, 31.07.2020.

Redaktion

Frank Bregulla
Sophia Patte

Verantwortlich für die Anzeigen

Heinz Krötz
Frank Bregulla

Rechte

Die namentlich gekennzeichneten Beiträge stellen die Meinung des Verfassers, nicht eine Stellungnahme des Post SV dar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

Die verfassten Beiträge können aus redaktionellen Gründen abgeändert oder gekürzt werden. Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit vollständiger Quellenangabe gestattet. Das Vereinsmagazin erscheint 6 mal im Jahr. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Anzeigenpreise

Anzeigenpreisliste Nr. 2
vom 01. Januar 2002.

Aktueller Mitgliederstand

1.395 davon
371 Jugendliche
590 Gesundheitssport

Stand: 01.06.2020

Bankverbindung:

Stadtparkasse Augsburg
IBAN: DE83 7205 0000 0810 5023 69
BIC: AUGS DE 77

PSD-Bank München
IBAN: DE38 7209 0900 8298 4406 03
BIC: GENODEF1P14

2. Oberstes Gebot ist die Einhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5 Metern zwischen Personen im In- und Outdoorsportstättenbereich, einschließlich Sanitäranlagen, sowie beim Betreten und Verlassen der Sportstätten. Die Gruppengröße sollte möglichst so gewählt werden, dass die Voraussetzungen für den o. g. Mindestabstand geschaffen werden können. Ggf. ist die Teilnehmerzahl entsprechend zu begrenzen.

3. Sporttreibenden werden ausreichend Waschgelegenheiten, Flüssigseife und Einmalhandtücher bereitgestellt. Sanitäre Einrichtungen sind mit Seifenspendern und Einmalhandtüchern auszustatten.

Die vollautomatischen Dyson-Airblade-Mischbatterien (Wasser, Seife, Föhnen), können völlig kontaktfrei benutzt werden.

Entsprechende Bedienungshilfen sind an den Waschtischen angebracht (Bild rechts).



4. Bei Sportangeboten, die als Kurse mit regelmäßigen Terminen abgehalten werden, ist darauf zu achten, dass die Teilnehmer einem festen Kursverband zugeordnet bleiben, der möglichst von einem festen Trainer betreut wird.

Der Post SV verwendet bei allen Kursangeboten keine Kleingeräte, wie z.B. Hanteln, Bänder oder Bälle. Für die Kurse müssen die Mitglieder u.a. eigene private Matten mitbringen (siehe auch eingeschränkten Kursplan - Seite 70).

Stand: 29.05.2020 | vorbehaltlich weiterer gesetzlicher Vorgaben oder Lockerungen

5. Für geschlossene Räumlichkeiten hat das Schutz- und Hygienekonzept zwingend auch ein Lüftungskonzept zu enthalten.

Der Post SV verfügt über eine vollautomatische Lüftungsanlage, in höchster Qualität, welche über CO₂-Messzellen die Frischluftzufuhr optimal steuert.

6. Die Nutzer von Sportanlagen sind darauf hinzuweisen, dass sie außerhalb des Trainings, insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten, sowie in Sanitärbereichen, eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen haben.

Aufgrund unseres Digital Signage - 55 Monitore zwischen 43 und 98 Zoll im Gebäude - werden alle Mitglieder, Teilnehmer und Gäste auf die Tragepflicht der Masken hingewiesen.

7. Die Sportausübung erfolgt grundsätzlich kontaktlos.

8. Gruppenbezogene Trainingseinheiten/-kurse werden indoor auf höchstens 60 Minuten beschränkt. Zwischen verschiedenen gruppenbezogenen Trainingseinheiten ist die Pausengestaltung so zu wählen, dass ein vollständiger Frischluftaustausch stattfinden kann.

9. Die Obergrenze an zulässigen Personen in einer Sportanlage steht in Abhängigkeit zu einem standortspezifisch konkret zur Verfügung stehenden Raumvolumen und den raumlufttechnischen Anlagen vor Ort. Der Außenluftanteil sollte so weit wie möglich erhöht werden.

10. Für sportartspezifische Regelungen können die Leitplanken des DOSB und die Rahmenkonzepte der Spitzenfachverbände (wie DTB, DLV und DHB) als Grundlage dienen, die jedoch in Einklang mit den Voraussetzungen der aktuellen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung zu bringen sind.

Noch offene, nicht geklärte FAQs:
Wie viele Personen dürfen ab 08.06. in Indoorsportstätten trainieren?

Diese Frage klären wir Sportverbände aktuell mit dem Ministerium

und werden nach Beantwortung direkt informieren.

Ab wann kann ich meinen Trainingsbetrieb im Indoorbereich wieder starten?

Der Trainingsbetrieb ist ab dem 08.06. unter Einhaltung von Auflagen auch im Indoorbereich wieder möglich.

Allgemeine Fragen

Dürfen wir im Verein mit der Mannschaft Fußball (oder andere Mannschaftssportarten spielen)?

Körperkontakt bleibt auch über den 08.06. hinaus weiterhin verboten. Möglich ist aber ein kontaktloses Training in Form von z.B. Taktik-, Technik- oder Konditionstraining, o.ä..

Beinhalten die 20 Personen einen Übungsleiter (1 ÜL + 19 Sportler) oder ist der Übungsleiter bei der Gruppenregelung ausgenommen (1 ÜL + 20 Sportler)?

Die Trainingsgruppe besteht aus insgesamt maximal 20 Personen (z.B. 19 Sportler + ÜL). Die Gruppengröße von 20 Personen gilt erst ab dem 08.06.

Welcher Wettkampfbetrieb ist ab dem 08.06. wieder erlaubt?

Erlaubt sind ab dem 08.06. Wettkämpfe für kontaktlos betriebene Sportarten im Freien (z. B. Leichtathletik, Golf, Bouldern oder Rückschlagspiele).

Gibt es einen Stufenplan für den Sport?

Ja, den gibt es. Der Stufenplan für weitere Lockerungen sieht ohne genaue Terminierung Folgendes vor:

Stufe 2:

■ Wiederaufnahme des Lehr- und Fortbildungsbetriebs (Aus- und Fortbildungen).

■ Öffnung von Hallenbädern unter strengen Auflagen.

Stufe 3:

■ Wettkampfbetrieb für kontaktlos betriebene Sportarten im Indoorbereich.

Stufe 4:

■ Wiederaufnahme des Sport-, Trainings- und Wettkampfbetriebs von Sportarten mit Kontakt

■ Sportveranstaltungen im Freien bzw. in Hallen/Räumen mit Zuschauern

Dürfen Familienmitglieder (z. B. Geschwister, Eltern, ...) Sport mit Kontakt im Verein treiben?

Nein, das ist nicht erlaubt. Im Sportkontext gibt es keine Unterschiede hinsichtlich Familienmitglieder. Hier gelten die entsprechenden Hygiene- und Infektionsschutzmaßnahmen.

Im Bereich Kinderturnen und KISS gelten besondere Übergangsregeln. Der Bereich Kinderturnen wird dabei spezifiziert in

- Babys in Bewegung
- Eltern-Kind-Turnen
- Kinderturnen
- Gerätturnen für Kinder

Die von der Deutschen Turnerjugend (DTJ) definierten Übergangsregeln beschreiben einen ersten Schritt zur Öffnung des Hallensports. Dieser wird noch nicht in gewohntem Umfang und mit denselben Inhalten wie in Zeiten vor der Corona-Krise stattfinden können, dennoch kann hier bereits mit Kinderturnen in veränderter Organisationsform und inhaltlichen Anpassungen begonnen werden.

Unter Berücksichtigung der 10 Leitplanken des DOSB gelten für das **Kinderturnen** folgende Empfehlungen:

1. Distanzregeln einhalten

Ein Abstand von mindestens 2 Metern zwischen den anwesenden Personen trägt dazu bei, die Übertragungswahrscheinlichkeit von Viren deutlich zu reduzieren.

Auf Grund der Bewegung beim Sport ist der Abstand großzügig zu bemessen. Die Steuerung des Zutritts zu den Sportanlagen sollte unter Vermeidung von Warteschlangen erfolgen.

■ Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft und diese

Stand: 29.05.2020 | vorbehaltlich weiterer gesetzlicher Vorgaben oder Lockerungen

weitreichender in den Raum hinein ventiliert wird, sind in Hallen 2,00 - 4,00 m Abstand zu allen anderen Personen einzuhalten.

- Es wird je nach Sportstätte empfohlen, pro 20 - 40 qm nicht mehr als eine Person oder Station zuzulassen.
- Bei Gruppenwechsel genügend Zeit einplanen, sodass sich die Gruppen nicht treffen.
- Wenn möglich getrennte Ein- und Ausgänge nutzen.

2. Körperkontakte auf das Minimum reduzieren

Sport und Bewegung sollten kontaktfrei durchgeführt werden. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe wird komplett verzichtet.

Die Übungsleitung gibt keine Hilfestellung, sondern lediglich mündliche Anweisungen.

- Keine Partnerübungen.

Abweichend gilt für das Geräteturnen für Kinder:

- Kinder nehmen allein am Training teil.
- Nur moderate Aktivitäten und beherrschte Elemente.
- Entsprechende Trainingsformen und -inhalte wählen, um Distanz wahren zu können und Körperkontakte zu vermeiden. Keine Partnerübungen oder Übungen wählen, die Hilfestellungen zwingend erforderlich machen.
- Kein Helfen und Sichern durch Übungsleitung und Mittrainierende (Hilfeleistung ist zum Schutz von Kindern im Ausnahmefall erlaubt, damit sie nicht zu Schaden kommen).

3. Freiluftaktivitäten präferieren - mit Freiluftaktivitäten starten

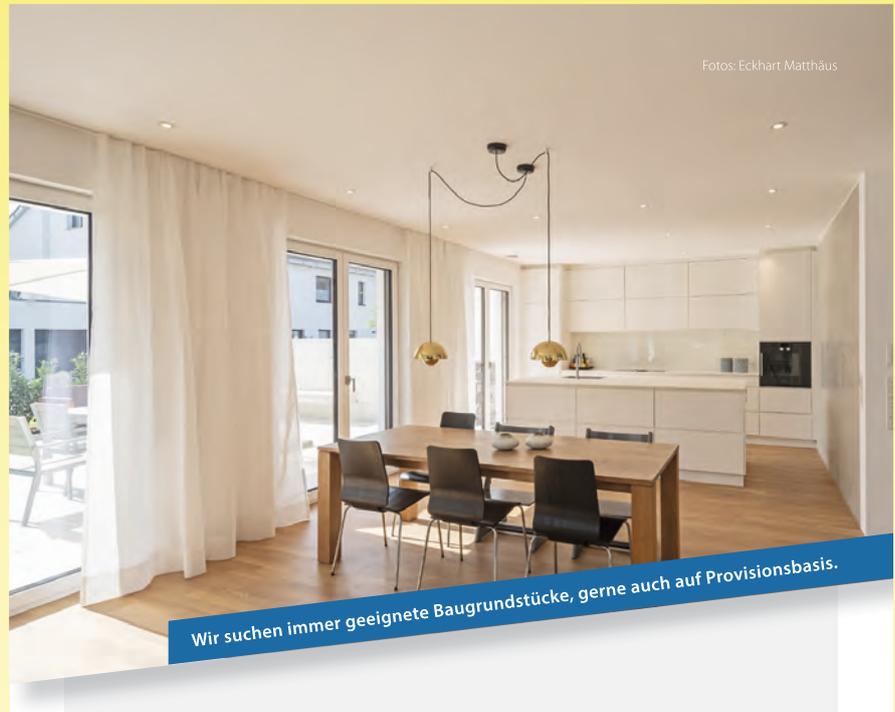
Sport und Bewegung an der frischen Luft erleichtern das Einhalten von Distanzregeln und reduzieren das Infektionsrisiko durch den permanenten Luftaustausch. Spiel-

und Trainingsformen sollten, wenn möglich, auch von traditionellen Hallensportarten im Freien durchgeführt werden.

- Räumlichkeiten müssen den gesetzlichen Vorgaben entsprechen und den Mindestabstand

zwischen den Einheiten sicherstellen. Die Räumlichkeiten müssen über gute Belüftungsmöglichkeiten verfügen.

- Die Distanzregeln (s.o.) sind einzuhalten.



Fotos: Eckhart Matthäus

INNOVATIV. NACHHALTIG. INDIVIDUELL FÜR SIE.

Wir entwickeln & bauen

Wohlfühlräume, die Behaglichkeit verströmen, CO2 einsparen und Ressourcen schonen. Massiv in Ziegel-, Holz und/oder Hybridbauweise, auf Wunsch als Effizienzhaus Plus und mit BauGesund Zertifikat. Nachhaltigkeit heißt bei asset energieeffiziente und gesunde Hauskonzepte zu entwickeln und zu bauen, die unser Klima schützen – vor, während und nach Fertigstellung. In Zusammenarbeit mit spezialisierten Architekten setzen wir Wohn- und Gewerbeobjekte im vorgegebenen Budgetrahmen um und realisieren auch Fremdentwürfe schlüsselfertig.

Wir bauen für Familien, Senioren, Grundstückseigner, Kapitalanleger und Kommunen.



asset
bauen wohnen gmbh

asset bauen wohnen gmbh
Graf-Bothmer-Str. 8, D-86157 Augsburg
0821 - 22790 - 0, info@asset-gmbh.net
www.asset-gmbh.net



Stand: 29.05.2020 | vorbehaltlich weiterer gesetzlicher Vorgaben oder Lockerungen

Abweichend gilt für das Geräte- turnen für Kinder indoor:

Gerätturnen für Kinder: Es wird mit Stationen gearbeitet. Die Stationen sind so ausgestattet, dass kein Wechsel erfolgen muss. Kleingeräte werden mitgebracht.

Es sollten überwiegend Alltagsmaterialien und keine Kleingeräte (Bälle, Seile, Kegel, etc.) aus der Halle verwendet werden. Es gelten die allgemeinen Distanzregeln (s.o.).

4. Hygieneregeln einhalten

Häufigeres Händewaschen, die regelmäßige Desinfektion von stark genutzten Bereichen und Flächen sowie der Einsatz von Handschuhen kann das Infektionsrisiko reduzieren. Dabei sollten die Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen bei gemeinsam genutzten Sportgeräten besonders konsequent eingehalten werden. In einigen Sportarten kann der Einsatz von

Mund-Nasen-Schutzmasken sinnvoll sein.

- Wir empfehlen, dass Übungsleitungen immer einen Nasen-Mundschutz tragen.
- Gegenstände/Kleingeräte sollten von Zuhause mitgebracht werden. Wenn Gegenstände/ Kleingeräte seitens des Vereins gestellt werden, sind diese nach jeder Nutzung mit Seife abzuwaschen bzw. mit Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) zu reinigen.
- Vor und nach der Übungseinheit werden von der Übungsleitung die Hände mit Seife gewaschen.
- Die Räumlichkeiten sind regelmäßig und intensiv (mindestens nach einer Übungsgruppe) durchzulüften.
- Übungsleitungen nehmen an einer Online Qualifizierung zum Thema Hygiene im Sport teil.

Abweichend gilt für das Geräte- turnen für Kinder

- Kinder tragen ebenfalls einen Nasen-Mundschutz. Beim Turnen am Gerät, ohne Hilfestellung, wird der Nasen-Mundschutz abgenommen.
- Trainingshilfen (tlw. auch Geräte), die genutzt wurden, sollten nach jeder Einheit mit Seife abgewaschen bzw. mit Desinfektionsmittel (mind. 61% Alkoholgehalt) gereinigt werden.
- Kinder und Übungsleitungen bringen ein eigenes kleines Handtuch zum Abwischen von Schweiß mit.

5. Vereinsheime und Umkleiden bleiben geschlossen

Die Nutzung von Umkleiden und Duschen in Sporthallen und Sportvereinen wird vorerst ausgesetzt. Die Vereinsheime bleiben ge-

Falls Sie unter diesen vielen Bestimmungen den
Starttermin für die KISS suchen: **15.06.2020!**



Dieses Jahr auch während den großen Ferien!

geschlossen, ebenso wie die Gesellschafts- und Gemeinschaftsräume. Kein Betreten von Garderoben, Duschen, Gemeinschaftsräumen. Zugänge zu Waschmöglichkeiten müssen jedoch sichergestellt werden.

Kinder kommen bereits mit Sportzeug bekleidet zur Übungsstunde.

6. Fahrgemeinschaften vorübergehend aussetzen

In der Übergangsphase sollte auf die Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training und zu Wettkämpfen verzichtet werden. Ebenso ungeeignet ist der Einsatz von Minivans. Zudem ist auf touristische Sportreisen zu verzichten.

7. Veranstaltungen und Wettbewerbe unterlassen

Um die Distanzregeln einzuhalten, sollten derzeit keine sozialen Veranstaltungen des Vereins stattfinden. Dies gilt sowohl für Festivitäten als auch für Versammlungen. Die Bundesregierung hat es Vereinen kurzfristig gestattet, ihre Mitgliederversammlungen im Bedarfsfall auch digital durchzuführen. Zudem sind jegliche Zuschauerveranstaltungen in den Vereinen untersagt.

- Eltern verlassen mit ihren Kindern nach Beendigung umgehend die Veranstaltungsstätte.
- Jegliches Treffen und Austausch vorher und im Nachgang sind untersagt.
- Der gemeinsame Verzehr von Speisen und Getränken ist untersagt.
- Auch beim Kommen und Gehen sind die Abstandsregeln einzuhalten.

8. Trainingsgruppen verkleinern

Durch die Bildung von kleineren Gruppen beim Training, die im Optimalfall dann auch stets in der gleichen Zusammensetzung zusammenkommen, wird das Einhalten der Distanzregeln erleichtert und im Falle einer Ansteckungsgefahr ist nur eine kleinere Gruppe betroffen bzw. mit Quarantäne-Maßnahmen zu belegen.

- Es sind feste Übungsgruppen zu bilden. Ein Wechsel zwischen unterschiedlichen Übungsgruppen ist zu vermeiden.
- Die jeweiligen behördlichen Verordnungen der Bundesländer zu zulässigen Gruppengrößen sind grundsätzlich und darüber hinaus je nach örtlicher Gegebenheit unterschiedlich und entsprechend zu beachten.
- Eine Übungsleitung unterrichtet regelmäßig nicht mehr als fünf feste Übungsgruppen.

9. Angehörige von Risikogruppen besonders schützen

- Für Angehörige von Risikogruppen ist die Teilnahme am Sport ebenfalls von hoher Bedeutung. Umso wichtiger ist es, das Risiko für diesen Personenkreis bestmöglich zu minimieren. In diesen Fällen ist nur geschütztes Individualtraining möglich.
- Die Gesundheit geht immer vor.
- Zur Risikogruppe gemäß RKI könnten Übungsleiter, Eltern und ihre Kinder, aber auch Angehörige gehören. Risikogruppen können durch den Verein nicht pauschal identifiziert werden. Es sind somit alle Personen besonders zu schützen.

10. Risiken in allen Bereichen minimieren

Dieser Punkt ist insbesondere ein Appell an den gesunden Menschenverstand. Wenn man bei einer Maßnahme ein ungutes Gefühl hat, sich über die möglichen Risiken nicht im Klaren ist, sollte darauf verzichtet werden und alternativ eine risikofreie Aktivität gesucht werden.

- Eine Übungsleitung im Kinderturnen betreut keine weiteren Übungsgruppen im Bereich Ältere (Risikogruppen), sondern nur im Kinderturnen.
- Anwesenheitslisten sind zur Nachverfolgung von Infektionsketten zu führen. (Angaben: Datum, Ort sowie ÜL/TN-Name, Anschrift, Telefon).

- Selbstverständlichkeit: Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen.
- Personen, bei denen COVID-19 diagnostiziert wurde, dürfen frühestens nach 14 Tagen und mit ärztlichem Zeugnis wieder am Training teilnehmen.

Der Bayerische Turnverband und das Bayerische Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration informieren laufend über aktuelle Änderungen.

BTV:

<https://www.btv-turnen.de/news/coronavirus.html>

StMI:

<https://www.stmi.bayern.de/minis-webs/coronavirus/lage/index.php>

Ergänzende Prüfung und Berücksichtigung der landesspezifischen Verordnungen.

- Da bei körperlicher Aktivität wesentlich mehr Luft ventiliert wird, sind Abstände von mind. 2 m zu allen anderen Personen einzuhalten.
- Gruppen sollten nicht zu groß gewählt werden, da man es nicht schafft die Kinder auf Abstand zu halten.
- Türklinken etc. müssen ebenfalls desinfiziert werden.
- Wo möglich, unterschiedliche Ein- / Ausgänge markieren, um Warteschlangen zu vermeiden.
- Eine komplette Raumplanung für die gesamte Trainingsfläche sollte im Vorfeld gut überlegt und mit der Kommune/Gemeinde abgestimmt sein.
- Abstände können von der Übungsleitung abgestimmt und gut erkennbar mit Seilen, Reifen, Bodenmarkierungen oder Pylonen markiert werden.

Erstellt von Sigrid Wiedenhofer und Andy G. Krainhöfner

Landesstelle KiSS Bayern im Bayerischen Turnverband e.V.



Tag	Uhrzeit	Kurs	Raum
Montag	09:00 - 10:30	Yoga	OG Inspiration
	18:15 - 19:00	Dance Workout	OG Synergie
	19:00 - 19:45	Bauch-Beine-Po	OG Synergie
Dienstag	17:00 - 18:00	After Work Fitness	OG Kreation
	18:00 - 18:30	Bauch Workout	OG Kragler S1
	18:30 - 19:30	Zumba-Fitness	OG Kreation
	19:15 - 20:00	TRX Schlingentraining ***)	UG Innovation
Mittwoch	09:00 - 10:00	Pilates	OG Inspiration
	10:00 - 11:00	50 + Fit	UG Innovation
	17:00 - 17:30	Bauch Workout	OG Dynamik
	17:00 - 18:00	Yoga - Aktiv	OG Kragler S1
	17:30 - 18:30	Step Workout Workout ***)	OG Dynamik
	18:00 - 19:00	Yoga - Light	OG Kragler S1
	19:00 - 19:45	Functional Workout ***)	UG Innovation
Donnerstag	16:00 - 17:00	Vitaler Rücken	OG Kreation
	17:00 - 17:30	Faszientraining	OG Kreation
	17:45 - 18:15	TRX Schlingentraining ***)	UG Innovation
	18:15 - 18:45	TRX Yoga ***)	UG Innovation
	19:00 - 20:00	Bodyfit	OG Motivation
	20:00 - 20:30	Faszientraining	OG Kragler S1
	20:00 - 22:30	Showtanz	OG Kreation
Freitag	09:00 - 10:00	Wirbelsäulengymnastik	OG Kreation
	10:00 - 11:00	Fatburner	OG Kreation
	17:30 - 18:30	After Work Fitness	OG Kragler S1
	18:30 - 19:30	Bodystyling	OG Dynamik
Samstag	09:00 - 10:00	Bodyforming	OG Kreation
Sonntag	09:00 - 10:00	Bodyfit	OG Inspiration
	17:00 - 18:00	Bauch-Beine-Po (BBP)	OG Inspiration

***) die markierten Kurse können leider aufgrund der Hygienemaßnahmen während der Corona-Pandemie nicht stattfinden. Ebenso bitten wir um Verständnis, dass Kleingeräte, wie z.B. Hanteln, Bänder, Bälle... nicht verwendet werden können und dass eigene Matten zum Trainieren mitzubringen sind.

Mit unserer Körperanalyse (*Bild oben rechts*) haben Sie die Möglichkeit ihren Trainingsfortschritt noch besser einzusehen.

Nicht nur das reine Körpergefühl, sondern auch genaue Messwerte zeigen ihnen die Veränderungen in ihrem Körper auf. Die Messungen lassen sich jederzeit durchführen - ohne besondere Vorbereitungen oder spezielle Bedingungen.

Werte, wie z.B. der Körperfettanteil, der Wasseranteil oder die gesamte fettfreie Masse können ihnen ein besseres Bild ihres Trainingszustandes und der Veränderung durch das Training zeigen.

Das innovative und bereits vielfach bewährte FUTREX Nah-Infrarot Messverfahren macht's möglich. Unserer Trainer beraten sie diesbezüglich sehr gerne, oder machen Sie gleich ihren persönlichen Analysetermin aus.

Liebe Mitglieder,

denkt bzw. wisst Ihr, dass jeden Monat ein Guthaben von 5,00 € auf Euer RFID-Band geladen wird? Dieses könnt Ihr gerne bei uns im Bistro einlösen. Lasst es Euch schmecken!



Aktuelle Immobilien



Sport- und Bürohaus in Neusäß

Der architektonisch ansprechende Neubau wird im zweiten Quartal 2021 bezugsfertig sein. Zur Vermietung stehen 900 m² Nutzfläche (teilbar ab 300 m²) im 1. und 2. OG. Lage unweit der Universitätsklinik



KRAGLER Immobilien GmbH
Office. Business. Projects. Home.

KRAGLER Immobilien GmbH
Pröllstraße 24, 86157 Augsburg
0821 4861889 | immo@kragler.de
www.kragler-immobilien.de



Gold-Partner des





Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5

Ziele der Übung:

Mobilisierung der Wirbelsäule, Rumpfstabilisation, Dehnen und Kräftigen des gesamten Körpers

Ausgangsposition: Stand, Beine geschlossen, Füße flach am Boden, Arme seitlich neben dem Körper

Ausführung:

Bild 1: Strecke mit der Einatmung deine Arme über die Seite nach oben Richtung Decke

Bild 2: Spanne mit der Ausatmung deine Körpermitte an und rolle deinen Oberkörper langsam, Wirbel für Wirbel nach unten Richtung Matte ab. Deine Beine bleiben dabei gestreckt.

Bild 3: Atme ein und laufe mit den Händen 4 Schritte nach vorne. Mit der nächsten Ausatmung nimmst du die Liegestützposition ein.

Du kannst diese Position nun entweder für ein paar Atemzüge halten oder du baust einen Push up ein, d.h. du beugst mit der Einatmung deine Arme und bringst deinen Oberkörper näher zur Matte.

Mit der nächsten Ausatmung streckst du die Arme wieder und kommst nach oben (klassischer Liegestütz)

Bild 4: Mit der Ausatmung schiebst du dein Gesäß Richtung Decke in die Dehnposition (Umgekehrtes V)

Bild 5: Laufe nun mit der nächsten Einatmung wieder 4 Schritte mit den Händen zurück zu deinen Beinen. Mit der Ausatmung rollst du dich langsam nach oben in die Ausgangsposition auf.

Wiederhole die komplette Übung ca. 4-6 Mal.

...oder Lauftraining für Einsteiger

Fast alle Sportarten, die Spaß machen, sind zurzeit leider verboten. Deshalb möchten viele mit dem Laufen beginnen. Doch oft fällt uns der Laufeinstieg schwer. Mit den folgenden drei Punkten möchten wir dir dabei helfen, auch als Laufanfänger durchzustarten:

1.) Lass es langsam angehen!

Wer seine Ausdauer verbessern möchte, der muss anfangen sie zu trainieren.

Starte also mit kurzen, lockeren Läufen indem du z.B. 5 Minuten joggst und 2 Minuten gehst.

Dein Körper muss langsam an die Belastung gewöhnt werden. Deshalb ist es nicht schlimm, wenn du zwischendurch einige Geh-Pausen einlegst.

Du wirst sehen: Mit der Zeit werden die Pausen immer kürzer.

2.) Setze dich nicht unter Druck!

Löse dich von dem Gedanken, dass du eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit schaffen musst.

Lobe dich lieber dafür, dass du dich überhaupt aufgerafft hast joggen zu gehen. Du wirst jedes Mal ein bisschen besser und hast mehr Spaß dabei.

3.) Geteiltes Leid ist halbes Leid!

Suche dir einen Laufpartner. Zusammen macht es mehr Spaß, die Zeit vergeht schneller und ihr motiviert euch gegenseitig.

Worauf wartest du noch? Los geht's - sei stärker als deine stärkste Ausrede ...

Jenny



Ziele:

Verlängerung der Wirbelsäule, Stabilisation der Lendenwirbelsäule und des Beckens

Ausgangsposition (Bild oben)

Lege dich auf den Rücken. Deine Beine sind in der Tischposition und deine Arme streckst du senkrecht Richtung Decke

Ausführung (Bild unten)

Spanne mit der Ausatmung deine Körpermitte an und strecke einen Arm und das entgegengesetzte Bein aus.

Dein Arm und dein Bein bleiben während der Übung in der Luft und sollten den Boden nicht berühren.

Mit der Einatmung kommst du zurück in die Ausgangsposition.

Wechsle mit der nächsten Ausatmung die Seite.

Die gesamte Übung kannst du 6-8 Mal wiederholen.

Viel Spaß ...



Aktuelle Immobilien



Neubau Büro- und Produktions-/Hallenfläche in Gersthofen

Der Neubau im gut entwickelten GE-Gebiet wird im September 2020 bezugsfertig sein. Die insgesamt 2.200 m² Bürofläche (ab 90 m²) und 2.500 m² Hallenfläche (ab 300 m²) können nach Mieterwunsch angepasst werden.



KRAGLER Immobilien GmbH
Office. Business. Projects. Home.

KRAGLER Immobilien GmbH
Pröllstraße 24, 86157 Augsburg
0821 4861889 | immo@kragler.de
www.kragler-immobilien.de



Gold-Partner des



Seit Wochen lebten wir in einer Situation, die wir bis jetzt noch nie hatten. Gerade wir im Sport sind sehr davon betroffen. Alle Vereine, Fitnessstudios ob groß oder klein mussten sofort den Betrieb einstellen.

Eine ungewisse Zeit stand und steht uns immer noch bevor. Alle Radio, Fernseher und Zeitungsberichte, alle hatten nur noch ein Thema: Corona!

Auch mich hat es in Angst und Schrecken versetzt. Werde ich krank? Wird einer aus der Familie angesteckt? Was ist mit den Freunden? Arbeitskollegen-Kolleginnen? Meinen Sportfreunden? Verliere ich meine Arbeit?... jeden Tag kamen viele neue Fragen dazu. Aber, wie immer gibt es zwei Seiten. Eine Regen- und eine Sonnenseite. Auf der Regenbogenseite, entstand auch viel GUTES. So habe ich auch Schönes entdeckt.

Am 19.03.2020 hatte die Stadt Augsburg einen Aufruf gestartet: Oberbürgermeister Dr. Kurt Gribl appellierte an die Stadtgesellschaft: „Jetzt ist es wichtig, Risikogruppen durch Nachbarschaftshilfe zu versorgen und sie auf diese

Weise zu unterstützen, gesund zu bleiben. Wir Augsburgerinnen und Augsburger müssen zusammenhalten.

Masken nähen:

Hitradion RT1 rief zu einer Maskenmacher-Aktion auf. 10.000 Masken für Augsburg Stadt und Land. Hunderte Menschen nähten Masken.

Familien rücken zusammen:

Eltern hatten plötzlich Zeit, für ihre Kinder. ALTE und NEUE Kinderspiele wurden wieder entdeckt. Gemeinsam durch die Zeit.

Eine Umfrage der Ipsos (<https://www.ipsos.com/de>) ergab: Eine Mehrheit der Befragten (53%) aus 16 Ländern glaubt, dass sie als Folge des Coronavirus eine engere Beziehung zu ihrer Familie und Freunden aufbauen werden. In Deutschland glauben etwa vier von zehn Bürgern (41%), dass die COVID-19-Pandemie das Verhältnis zu ihren Liebsten stärken wird.

Ein NEUES Arbeiten entstand:

Homeoffice!

Eine Umfrage von www.swr.de/wissen ergab, dass über 80 Pro-

zent der Befragten - 79 Prozent der Frauen und 85 Prozent der Männer - zufrieden im Homeoffice sind, obwohl der soziale und professionelle Austausch, die Unterstützung sowie Verbundenheit im Team als eher schlecht bewertet werden.

Der WERT der Arbeit ist nicht nur bei den Erwachsenen gestiegen, sondern auch bei den Kindern.

Kinder freuen sich, wenn sie wieder zur Schule gehen dürfen. Die Arbeit der Pflegefachkräfte wird plötzlich bemerkt.

Empathie auf der ganzen Welt.

In Italien und auch in Augsburg wird auf den Balkons Musik gemacht, gesungen und getanzt. So ein Bericht vom Hit Radio rt1 im Schwabencenter.

In Spanien bedankt sich die Polizei beim medizinischen Personal. Die Hilfsbereitschaft und der Zusammenhalt wächst.

Hier fällt mir das Sprichwort ein:

Gemeinsam sind wir Stark.

Lasst uns stark sein, damit wir uns bald wieder treffen können.

Ich freue mich - Heike



Aufgrund der Corona-Pandemie muss unser WELLNESS-Bereich leider weiterhin geschlossen bleiben!

Hallo zusammen!

Ich bin der Nico und habe bis kurz vor der Corona Krise den HIIT Kurs am Sonntagabend gegeben. Sobald die Studios wieder öffnen dürfen, werde ich für Euch den BBP Kurs geben.

Für mich als angehender Lehrer und Sportbegeisterter war das anfangs eine sehr harte und ungewohnte Zeit. Digitaler Unterricht, statt direkter Kontakt, mit den Kindern, Joggen statt Fitness Studio.

Doch mit der Zeit habe ich gelernt, mit der Situation umzugehen, vor allem in sportlicher Hinsicht. Um die Zeit möglichst ohne Leistungsverlust zu überstehen, habe ich mir im Internet zahlreiche Übungen für das Training mit dem eigenen Körpergewicht gesucht, Hanteln ausgeliehen und eine Klimmzugstange im Wohnzimmer montiert.

So war es mir möglich, mich auch während der Schließung der Studios fit zu halten. Dennoch ist das natürlich kein gleichwertiger Ersatz und ich hoffe, dass wir bald wieder öffnen können.

Falls ihr noch Übungen sucht, kann ich Euch auf YouTube „Sascha Huber“ ans Herz legen. Ein sympathischer Kerl mit tollen Übungen für zu Hause. So kann man die Zeit, bis das myPSA wieder öffnet, halbwegs sportlich um die Runden bringen.

Also, bleibt fit und vor allem gesund und ich hoffe, wir sehen uns bald an einem Sonntagabend im BBP Kurs!

Nico



Aktuelle Immobilien



Büroflächen in der Schaezlerstraße Augsburg (nahe Gericht)

Die 145 m² Bürofläche im EG stehen inklusive Parkplatz ab dem 01.01.2020 zur Verfügung. Die insgesamt vier Räume eignen sich gut als Praxis, Kanzlei oder Büro. Alle Büroräume verfügen über große Fensterfronten.



KRAGLER Immobilien GmbH
Office. Business. Projects. Home.

KRAGLER Immobilien GmbH
Pröllstraße 24, 86157 Augsburg
0821 4861889 | immo@kragler.de
www.kragler-immobilien.de



Gold-Partner des



Kohlenhydrate und Fette

Grundlagen der Ernährung

Die Energiebilanz

Zur Aufrechterhaltung der lebensnotwendigen Prozesse im Körper benötigt der Mensch, auch im Schlaf, ständig Energie.

Energiebilanz bedeutet das Verhältnis zwischen den täglich mit der Nahrung aufgenommenen und tatsächlich verbrauchten Kalorien. Man unterscheidet zwischen der negativen Energiebilanz (Energieaufnahme < Energieverbrauch) und der positiven Energiebilanz (Energieaufnahme > Energieverbrauch). Längere Phasen einer positiven Energiebilanz führen zu einer Gewichtszunahme und längere Phasen einer negativen Energiebilanz zu einer Gewichtsabnahme.

Kohlenhydrate

Das wichtigste Kohlenhydrat für den menschlichen Körper ist Glukose (Traubenzucker). Alle Kohlenhydrate, die in der Nahrung vorkommen, werden in Glukose umgewandelt und dem Organismus zur Verfügung gestellt. Alle Körperzellen verwenden vorrangig Glukose zur Energiegewinnung. Besonders das Gehirn und die roten Blutkörperchen sind auf eine kontinuierliche Verfügbarkeit von Glukose angewiesen. Dies stellt die besondere Bedeutung der Kohlenhydrate für die menschliche Ernährung heraus.

Glukose, die nicht sofort benötigt wird, wird gespeichert in Form von Glykogen. Die Speicherkapazitäten für Glykogen (Muskulatur, Leber) sind allerdings begrenzt. Überschüssige Glukose wird deshalb in Fett umgewandelt. Hierfür ist die Speicherkapazität nahezu unbegrenzt.

Dickmacher oder nicht?

Prinzipiell wird jeder energieliefernde Nährstoff, der den individuellen Energiebedarf übersteigend aufgenommen wird, in Fett umgewandelt. Dieser Prozess ist jedoch energieraubend, da die Glukosemoleküle erst umgebaut werden müssen. Für aufgenommenes Fett,

was direkt in die Fettdepots geschleust wird, gilt dies nicht. Folglich ist eher Fett der „Dickmacher“ (Biesalski, 2004).

Außerdem darf man nicht außer Acht lassen, dass kohlenhydrathaltige Lebensmittel oft in Kombination mit fettreichen Zutaten verzehrt werden, z. B. das Leberwurstbrot, Käse auf der Pizza, Nudelsauce mit Sahne. Führt man sich den Energiegehalt von Fett und Kohlenhydraten vor Augen, ist Sparsamkeit an dieser Stelle sinnvoller.

Einteilung der Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind Ketten aus einzelnen Zuckermolekülen (Saccharide). Sie werden als Mono-, Di- oder Polysaccharide und als pflanzliche oder tierische Stärke mit der Nahrung aufgenommen und als Glykogen in der Muskulatur und Leber gespeichert. Der zur Verfügung stehende Glykogengehalt ist bei intensiver körperlicher Belastung begrenzt.

Fette

Fette (Lipide) dürfen in der menschlichen Ernährung nicht fehlen. Sie stellen einen wichtigen Energieträger dar, sie versorgen uns mit wichtigen Fettsäuren, die wir z.B. für den Zellaufbau und die Bildung von Hormonen benötigen, sie sind unabdingbar für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine, und sie schützen den Körper durch ihre Isolations- und Polsterungsfunktion (Fries, 2005).

Nicht zuletzt sind sie Geschmackssträger und tragen somit zum Genuss am Essen bei.

Fette sind tierischer und pflanzlicher Herkunft und mit 40-45% der aufgenommenen Nahrungsenergie ein sehr wichtiger Energieträger. Fette, und vor allem tierische Fette, werden jedoch in der heutigen Zivilisationskost häufig zu viel konsumiert. Der Grund sind oft die Nahrungsmittel mit einem großen Anteil an „versteckten Fetten“, wie Fleisch und Wurstwaren, Gebäck, Kuchen, Soßen, Nüssen, Pommes Frites oder panierten Speisen. Ein Drittel des Fettes, was wir zu uns nehmen ist als sichtbares Fett erkennbar.

Dagegen sind zwei Drittel „versteckt“ und führen eher unbewusst zu Übergewicht und einem Risiko für Herz- Kreislauf- Erkrankungen. Diese sind daher nicht unbedingt täglich zu genießen. Die wichtigsten Fette, die wir aus der Nahrung beziehen sind Cholesterin (ist allerdings nur eine fettähnliche Substanz/ kein Fett!) und verschiedene Fettsäuren.

Im Allgemeinen reicht eine Menge von 70-80 g Fett pro Tag aus. Die empfohlene Tageszufuhr an Fett ist je nach Wahl der Lebensmittel sehr schnell abgedeckt, wie die nachfolgende Tabelle veranschaulicht.

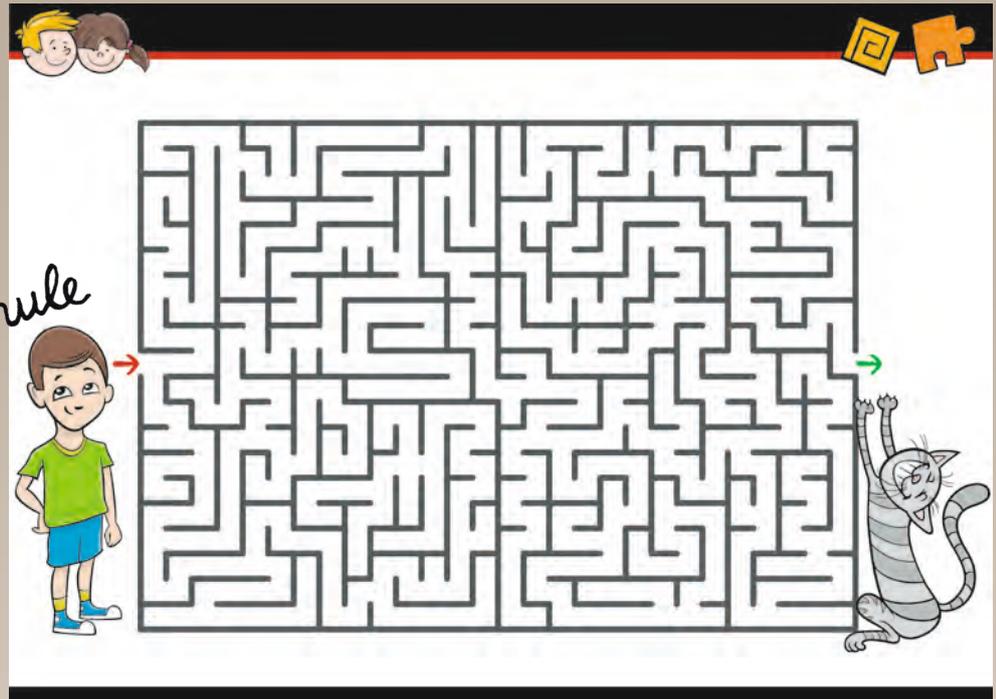
Haben Sie weitere Fragen rundum zu Fitness und Ernährung? Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail: info@postsv.de

Marian Kiesel



Beispiel	Portionsgröße in g	Fettgehalt	%-Anteil an Tagesbedarf bei 2000 kcal
Pizza	200	24	36
Salami	80	36	55
Würstchen	100	36	55
Sahnetorte	250	50	75

Zum Ausmalen



Rezept für Obstpfau

Das brauchst du:

Birne, Blaubeeren, Banane, Trauben, Erdbeeren, Kiwis, Zuckeraugen, Karotte für Schnabel und Beine

Los geht es: Halbiere eine Birne der Länge nach. Das wird der Körper des Pfaues. Für die Federn schneidest du das Obst klein.

Die kleingeschnittenen Früchte legst du nun in Schichten um die halbe Birne. Jetzt klebst du noch mit etwas Wasser zwei Zuckeraugen auf. Schneide aus der Karotte noch einen Schnabel und Beine und lege sie passend dran. Lass es dir schmecken!!!



Zum Basteln

Du benötigst: Pappteller, Strohalm, Kleber, Schere, Stifte, evtl. Tonpapier

1. Schneide einen Pappteller in der Mitte auseinander
2. Male die Augen auf und schneide sie aus - lass dir von deinen Eltern dabei helfen
3. Male jetzt das Gesicht auf. Deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt
4. Nun kannst du auf ein Tonpapier noch die Ohren zeichnen und anschließend ausschneiden. Klebe die Ohren an den Rand des Papptellers.
5. Klebe hinten an die Maske noch einen Strohalm zum Halten oder befestige einen Faden zum Binden. Viel Spaß beim Basteln!



Volkshochschule und Sportverein - (un)möglich?

Vor zwei Jahren war das erste Programm der vhs Augsburg erstellt, welches im Sport- und Gesundheitszentrum des Post SV im Herbst 2018 startete – Zeit für ein kleines Resümee

Der eigentliche Beginn des Projektes „Volkshochschule und Sportverein unter einem Dach – gemeinsam für die Gesundheit“ – so möchte ich es mal bezeichnen - lag schon Jahre zuvor. Anfang 2016 fanden die ersten intensiveren Gespräche statt, Vorstellungen, Wünsche, Abläufe, Voraussetzungen, Pläne wurden ausgetauscht, und es wurde überlegt, wie ein solche umfangreiche, planungsintensive und innovative Zusammenarbeit gestaltet werden kann. Viele zu überwindende Probleme, oft aufgrund verschiedener Abläufe und Anforderungen zweier sehr unterschiedlicher Institutionen wurden

schnell identifiziert und konnten oft schon im Vorhinein gelöst werden. Andere wiederum mussten erst einmal für eine spätere Bearbeitung zurückgestellt werden. Ein schwieriges Thema für die vhs und deren Teilnehmer*innen war z. B. das moderne Zugangskonzept, welches ein sehr sicheres Gebäude gewährleistet. Ohne größere Probleme wurde dies aber von allen anerkannt. So wurden eine Reihe von Bedenken von Teilnehmer*innen sowie Dozent*innen angesprochen und ausgeräumt.

Parallel zu den Gesprächen der Institutionen wurden im Rahmen der Kontakte und Nachfragen - wie es bei der vhs üblich ist - bei den Dozentinnen und Dozenten der Volkshochschule deren Wünsche und zeitliche Möglichkeiten abgeklärt und in einen Plan eingebaut, der wiederum mit den örtlichen Ge-

gebenheiten abgestimmt werden musste.

Im Herbst 2018 fanden dann die ersten Veranstaltungen der Volkshochschule Augsburg im Gebäude des Post SV statt. Mit verschiedenen Werbemaßnahmen im Programmheft der vhs, Verteilung von Flyern im angrenzenden Stadtgebiet sowie einer Schnupper-Gesundheitswoche wurde um neue Teilnehmer*innen geworben. Ca. 40 Veranstaltungen konnten gleich im ersten Semester durchgeführt werden – ein guter Start.

Mittlerweile haben sich Veranstaltungen mit den Themen Qigong, Tai Chi Chuan, Yoga in vielen Facetten, (Wirbelsäulen-) Gymnastik, Pilates, Faszientraining, Zumba Gold und viele Fitnessangebote wie Bodystyling, Fatburner, Tabata und Wako-Kickboxaerobic etabliert. Nicht zu vergessen das sehr beliebte World Jumping.

Gleichwohl soll auch dieses Programm ausgeweitet werden. Es braucht sicher noch etwas Zeit und auch verbesserte Werbemaßnahmen. Unser Ziel ist ein hoher Bekanntheitsgrad als Gesundheitsstützpunkt Sheridan.

Jetzt allerdings müssen wir den Stillstand infolge der Corona-Pandemie wieder überwinden. Die vhs ist seit 2 ½ Monaten geschlossen, es fanden keine Veranstaltungen statt. Zur Überbrückung wurden verschiedene Informationen an die Interessierten der Veranstaltungen gesendet sowie Online-Angebote unterschiedlicher Art gestaltet. Jetzt aber kann die vhs wieder geöffnet werden und der Betrieb wieder anlaufen.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Es war ein langwieriger, intensiver, beidseitig lehrreicher Prozess: eine zarte Pflanze ist bereits zu einer stattlichen herangewachsen – und dennoch kann sie noch stärker, widerstandsfähiger und breiter werden.

Der gleiche starke Wille, der gleiche sportliche Ehrgeiz des gesamten Organisationsteams kann hier - wie bereits am Anfang der gemeinsamen Planungen - förderlich wirksam werden und das „Projekt“ endgültig zu einer dauerhaft gelingenden Zusammenarbeit werden lassen.



Alfred Moritz

Löwenstarker Rundumschutz

Online vergleichen

Online günstig versichern

Persönlich gut beraten und betreut sein

Auf meiner Homepage erhalten Sie schnell und einfach einen Überblick über die besten Angebote aus dem Finanz- und Versicherungsbereich.

Fordern Sie anschließend ein individuelles und unverbindliches Angebot an. So sind Sie kompetent beraten und erhalten das Beste Produkt für Ihre sichere Zukunft.

Alfred Moritz

Versicherungsfachmann IHK
Finanzanlagenfachmann IHK
Haunstetter Straße 234
86179 Augsburg
Fon: 0821 45 03 50-0
Fax: 0821 45 03 50-29
info@versicherungsmakler-moritz.de



www.versicherungsmakler-moritz.de

Wir suchen eine stellvertretende Fitnessleitung

(m/w/d) auf Vollzeit

Ihre Aufgaben:

- Anleitung an Kraft- und Ausdauergeräten, Beweglichkeitstraining und Freihantelbereich
- Erstellung, Anpassung und Weiterentwickeln von individuellen Trainingsplänen
- Betreuung von Neu- und Bestandsmitglieder
- aktive Ansprache und Motivation der Mitglieder
- Planung und Durchführung von Group Workouts
- Kontrolle und Einstellung der Fitnessgeräte
- Empfehlung und Kommunikation der Leistungen des Gesamtportfolios
- Professionelle Beratungs- und Verkaufsgespräche
- Sicherstellung der Funktion, Sauberkeit und Qualitätsanspruchs des Post SV
- Schaffung von Ordnung und Sortierung im funktionellen Trainings- und Freihantelbereich

Ihr Profil:

- Studium der Sportwissenschaft oder Sportökonomie
- Studium der Betriebswirtschaft mit Schwerpunkt Gesundheits- oder Sportmanagement
- Studium "Bachelor of Arts" oder "Master of Arts"
- Erfahrungen in der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Knowhow in der Akquisition und Betreuung
- Solide EDV / MS-Office - Kenntnisse
- Spaß im Umgang mit Menschen
- Motivation, Disziplin und Teamfähigkeit
- Engagement und Flexibilität
- Schnelle Auffassungsgabe
- Gepflegtes Erscheinungsbild

Wir suchen: Fitnesstrainer

(m/w/d) auf Vollzeit

Ihre Aufgaben:

- Anleitung an Kraft- und Ausdauergeräten, Beweglichkeitstraining und Freihantelbereich
- Erstellung, Anpassung und Weiterentwickeln von individuellen Trainingsplänen
- Betreuung von Neu- und Bestandsmitglieder
- aktive Ansprache und Motivation der Mitglieder
- Planung und Durchführung von Group Workouts
- Kontrolle und Einstellung der Fitnessgeräte
- Empfehlung und Kommunikation der Leistungen des Gesamtportfolios
- Professionelle Beratungs- und Verkaufsgespräche
- Sicherstellung der Funktion, Sauberkeit und Qualitätsanspruchs des Post SV
- Schaffung von Ordnung und Sortierung im funktionellen Trainings- und Freihantelbereich

Ihr Profil:

- Fitnesstrainer B-Lizenz
- Idealerweise 2 Jahre Berufserfahrung
- Körperliche und geistige Fitness
- Spaß im Umgang mit Menschen
- Motivation und Disziplin
- Engagement und Flexibilität
- Schnelle Auffassungsgabe
- Teamfähigkeit
- Gepflegtes Erscheinungsbild



Bewerbungen an:
carolin.villani@postsv.de
oder
Post SV Augsburg e.V.
Max-Josef-Metzger-Str. | 86157 Augsburg

Imagine



Wir sind voraussichtlich ab dem 15.06.2020 wieder für Sie da!



Das
K · L · A · S · S · E · R ·
ESStaurant

KLASSEResstaurant

Lassen Sie sich ins KLASSEResstaurant entführen und begeistern. Im Restaurant mit Panoramablick verwöhnt Sie unser Team mit kulinarischen Highlights für höchste Ansprüche.

Freuen Sie sich auf Raffinesse für alle Sinne: Traditionelles und internationale Trends in verschiedenen Variationen wie kalorienreduzierte Wellnessküche oder komplett vegetarisch. Unser aufmerksames Team erfüllt Ihnen gern individuelle Wünsche.

Öffnungszeiten

Montag bis Sonntag | 10.00 Uhr bis 22.30 Uhr

Kontakt

Mail bistro@postsv.de

Tel. 0821 / 443344

Das KLASSER-Team



Hacker-Pschorr

MÜNCHEN

Alpine

Hans Horn



Outdoor

Wir treffen uns immer montags, 18:15 Uhr in Leitershofen am Parkplatz zum „Trimpfad“.

Wir laufen in Kleingruppen sowohl Nordic-Walking als auch normale Laufrunden, mit 6 bis 9 km Länge und einer Dauer von ca. 45 bis 50 Minuten.

Radtouren werden kurzfristig und wetterbedingt ausgemacht. Diese werden kurzfristig über die Homepage oder Social-Media kommuniziert.

Unsere Tour durch das Hölltal zur Zugspitze, mit Übernachtung auf der Hölltangerhütte, werden wir aufgrund der Corona-Regeln wohl nicht durchführen können.

Die Zweitagesradtour im Zillertal im Juli steht noch. Sie findet vom 17. bis 19. Juli statt. Interessenten sollten sich bei Hans Horn oder bei der Rezeption info@postsv.de melden, da dann noch Zimmer dazu gebucht werden müssen.

Sonst haben wir derzeit nichts in der Planung.

Für die Eröffnung dürfte aber vor allem der Montagstreff, in Leitershofen, ab Erscheinen dieser Ausgabe interessant sein.

Hans Horn



Hütte

Tanja Huber



Aufgrund der Corona-Pandemie musste unsere Vereinshütte leider ab dem 13.03.2020 schließen. Auch das 36. Jubiläum, am 01.05.2020, konnte nicht gefeiert werden. Ab Ende Juni ist die Hütte wieder zugänglich.



PSD Bank
München eG

Mehr unter: www.psd-muenchen.de

„Ich will Banking, das **schnell** und **direkt** ist.“

Die Bank passt zu mir.

Passt.

Attraktive Konditionen und super Service. Für alle, die ihr eigenes Ding machen – und denen schnelle Entscheidungen genauso wichtig sind wie kurze Bearbeitungszeiten.

Was passiert hier eigentlich?



swa City



www.dukannstnichtalleswissen.de

 **swa**
Energie Wasser Mobilität



Bernd
Zitzelsberger

Ab 08. Juni 2020 sollen die Freibäder in Bayern wieder öffnen dürfen. Das hat Ministerpräsident Dr. Markus Söder vor wenigen Tagen verkündet.

Die neue Verordnung zum Infektionsschutzgesetz ist mittlerweile bei uns eingetroffen, allerdings müssen aus Sicht des Post SV nochmals einige Punkte präzisiert ebenso wie auch gelockert werden. BLSV-Präsident Jörg Ammon signalisierte dies auch unserem Präsidenten Heinz Krötz in einer persönlichen E-Mail.

Weitere Details hierzu finden Sie auch noch auf Seite 63 bis 69 sowie Seite 88 bis 91.

1. Nutzbare Bäder

Ziemlich sicher werden am 08. Juni 2020 das Bärenkellerbad und das Fribbe geöffnet. Letzteres ist für den Vereinssport nicht nutzbar. Im Bärenkellerbad ist schon Wasser. Es bietet Platz für maximal 4 möglichst homogene Trainingsgruppen von höchstens je 16 - 20 Schwimmern gleichzeitig.

Freies Schwimmen im Vereinstraining ohne Trainer wird kaum möglich sein, wegen der Abstandsregeln und dem Überholverbot im Wasser. Überholen auf einer 5 Meter breiten Doppelbahn würde nämlich auch die Gefahr bestehen, dass Mindestabstände unterschritten werden.

Zum Redaktionsschluss unserer Vereinszeitung gab es noch keine konkreten Informationen zur Wiederaufnahme des Trainings in den Hallenbädern seitens der staatlichen Behörden sowie der Stadt Augsburg.

Das Familienbad öffnet gegebenenfalls erst ca. 2 Wochen später, weil noch Restarbeiten erledigt werden müssen. Dafür braucht es



Mindesttemperaturen und es wird ein paar Tage lang trockenes Wetter benötigt.

Für den Vereinssport wäre auch das leider nur noch 14 Meter Breite Schwimmerbecken im Familienbad nutzbar, sobald das Schwimmerbecken nur von 2, maximal 3, möglichst homogenen Trainingsgruppen gleichzeitig - unter Ausschluss der Öffentlichkeit - genutzt werden kann.

2. Schwimmzeiten

Die Stadt hat uns aktuell grundsätzlich folgende Schwimmzeiten angeboten:

7:00 Uhr - 9:00 Uhr und 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr täglich, außer Freitag, Samstag und Sonntag

3. Vereinsinterne Planung

Auf dieser Basis planen wir vereinsintern zusammen mit unserer sportlichen Leiterin Doreen Brenner bzw. den Trainern und Übungsleitern unsere Trainingszeiten.

Wir werden deshalb auch - gegenüber den letzten Jahren - verstärkt das Bärenkellerbad nutzen, weil das Familienbad vorläufig wohl noch ausfällt und auch keine Hallenbäder zur Verfügung stehen.

4. Gesamtplanung

Auf Vorschlag unseres Abteilungsleiter Bernd Zitzelsberger hin und der Bitte des Sport- und Bäderamtes übernimmt er kurzfristig die erforderliche Koordinierung für das Vereinstraining während der Corona-Freibadesaison 2020 mit den anderen Vereinen.

Damit wir mit dem Schwimmtraining möglichst ab 08.06.2020 wieder starten können, wird er in den nächsten Tagen einen mit anderen Vereinen abgestimmten Belegungsplan an die Stadt übersenden.

5. Auswirkungen auf den Übungsbetrieb der Schwimmabteilung

Dennoch wird das bis auf Weiteres für unsere Schwimmabteilung bedeuten:

1. keine Anfängerschwimmkurse - weil / wenn keine Hallenbadnutzung; außerdem gibt es die Abstandsregeln, die eine Neukonzeption (z. B. Eltern mit ins Wasser, nicht unproblematisch!) erfordern
2. kein Kinderschwimmen (d. h. für die ca. 6 - 8-jährigen, u. a. aufgrund der Temperaturen im Freien und anderer Aspekte, möglicherweise im Juli 1x pro Woche im Freibad)

3. möglicherweise kein freies Schwimmen (Breitensport II = leistungsschwächere, wenig geübte Schwimmer) aufgrund zu geringer und zu heterogener Schwimmgeschwindigkeiten sowie fehlender Wasserzeiten in Hallenbädern

Stattfinden sollen möglichst

1. das Training (Jugend-)Wettkampfmanschaften
2. das Training der Masters, ggf. mit Anteilen der schnelleren erwachsenen Schwimmer aus dem Breitensportbereich, wobei wir hierbei eine Kooperation mit 1 - 2 anderen Vereinen anstreben, um die Bahnen besser auszulasten und die Wasseraufsicht regelmäßig sicherstellen zu können
3. das Training der Triathleten

Unser Partner - DanceEmotion



Wir, die Tanzschule DanceEmotion, sind eine junge und moderne ADTV Tanzschule. Unser Hauptsitz ist in Gersthofen, hier betreiben wir zwei Säle mit Barbereichen und Ausschank.

Wir unterrichten von Kindern bis hin zu Erwachsenen, HipHop, Salsa, Discofox, Hochzeitskurse und das Fitnessstanzkonzept dancit® von Profitänzer **Christian Polanc** (bekannt aus Let's Dance). Zusätzlich nutzen wir, für unsere Kinder und Erwachsenenkurse, als dritten Saal den wunderschönen und großen Tanzsaal des myPSA in dem wir uns auch sehr wohl fühlen.

Unser Markenzeichen ist die Farbe Lila und das wir das Tanzen (lehren)

mit Freude, Spaß und Leidenschaft machen, ganz nach unserem Motto MORE THAN JUST DANCE.

Tanzen ist also voll und ganz unser Leben, doch leider steht auch unser Betrieb seit dem 16.03.2020 wegen der Corona Pandemie komplett still. Natürlich bieten wir für unsere Kunden kostenlose online Kurse an, was aber natürlich nicht den richtigen Unterricht im Tanzsaal ersetzt.

Dabei ist tanzen für Körper und Geist wichtig und stärkt nachweislich das Immunsystem und beugt Demenz vor. Doch diese Argumente wurden von der Politik leider lange Zeit auf das Abstellgleis geschoben, sodass die momentane Schließung, die nun fast 3 Monate anhält, große Existenzsorgen mit sich bringt.

Tanzen ist unser Leben aber in diesen Tagen mussten wir schmerzlich feststellen tanzen ist ebenfalls unsere EXISTENZ. Tanzschulen



und da geht es vermutlich allen so, sind kleine mittelständische Unternehmen, meistens auch Familienbetriebe. Wir haben hohe Mietkosten durch unsere großen Säle und Räume und haben daher keine





enorm großen Gewinnspannen wie mancher Großkonzern. Wir leben von jedem einzelnen Kurs und von jedem einzelnen Kunden.

Deshalb haben wir uns auch mit 5 anderen Augsburger Tanzschulen zusammengeschlossen und demonstrierten alle gemeinsam, am 16.05.2020 auf dem Plärrer-Gelände, gegen die Schließung der Tanzschulen und machten in friedlicher Form, mit allen Abstand- und Hygieneregeln, auf unsere Situation aufmerksam.

Seit dem 26.05. ist nun klar wir dürfen ab dem 08.06. (nach fast 3 Monaten!!) wieder öffnen.

Zum Redaktionsschluss wissen wir allerdings noch nicht, unter welchen Auflagen, hoffen aber, dass diese auch umsetzbar sind.

Wir freuen uns endlich unsere Paare wieder zu sehen, tanzen und unterrichten zu dürfen. Wir freuen uns auch auf jedes neue Paar, dass das Tanzbein schwingen will.

Jede einzelne Person ist jetzt wichtig, dass wir gut aus dieser auch finanziellen Krise kommen und noch lange sagen können:

MORE THAN JUST DANCE.

Infos und Kurse unter:
www.tanzschule-emotion.de



**Schwaben
Coating**
Lacke
und Farben

Schwaben Coating GmbH · Lacke und Farben
Max-Josef-Metzger-Straße 16 · 86157 Augsburg
Tel.: 0821 455460-0 · Fax: 0821 455460-11
info@schwabencoating.de

Stand: 29.05.2020

Im Vollzug des Infektionsschutzgesetzes (IfSG) wird für die Ausarbeitung und Umsetzung von individuellen Schutz- und Hygienekonzepten im Bereich des Sports (§ 9 der 5. BayIfSMV) der nachfolgende Mindestrahmen vorgegeben. Für Betreiber oder Veranstalter, die nach der BayIfSMV zur Erarbeitung eines solchen Konzepts verpflichtet sind, ist dieser Mindestrahmen verbindlich. Für sportartspezifische Regelungen können die Leitplanken des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) e. V. und die Rahmenkonzepte der jeweiligen Spitzenfachverbände als Grundlage dienen, die jedoch in Einklang mit den Voraussetzungen der BayIfSMV zu bringen sind.

1. Organisatorisches

a) Die Betreiber von Sportstätten oder die Veranstalter erstellen ein standort- und sport- artspezifisches Schutz- und Hygienekonzept unter Beachtung der geltenden Rechtslage und der allgemeinen Schutz- und Hygieneauflagen, das auf Verlangen der zu- ständigen Kreisverwaltungsbehörde vorzulegen ist.

b) Soweit in einer Sportstätte oder während einer Veranstaltung gastronomische oder andere Angebote gemacht werden, gelten die entsprechenden Regelungen und Rahmenhygienekonzepte. Die Verantwortung zur Einhaltung der allgemeinen Voraussetzungen gemäß BayIfSMV trägt der Betreiber.

c) Die Betreiber von Sportstätten schulen Personal (Trainer/Übungsleiter u. a.) und informieren Sporttreibende. Diese werden über allgemeine und spezifische Hygienevorschriften informiert und geschult. Personen mit akuten respiratorischen Symptomen jeglicher Schwere sind vom Sportbetrieb ausgeschlossen.

d) Betreiber und Veranstalter kommunizieren die Notwendigkeit der Einhaltung der Sicherheitsmaßnahmen. Gegenüber Personen, die die Vorschriften nicht einhalten, wird konsequent vom Hausrecht Gebrauch gemacht.

e) Die Betreiber von Sportstätten kontrollieren die Einhaltung der standort- und sport- artspezifischen Schutz- und Hygienekonzepte und ergreifen bei Nichtbeachtung entsprechende Maßnahmen.

2. Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln

a) Oberstes Gebot ist die Einhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5 Metern zwischen Personen im In- und Outdoor-Sportstättenbereich, einschließlich Sanitäreinrichtungen, sowie beim Betreten und Verlassen der Sportstätten. Die Gruppengröße sollte möglichst so gewählt werden, dass die Voraussetzungen für den o. g. Mindestabstand geschaffen werden können. Ggf. ist die Teilnehmerzahl entsprechend zu begrenzen.

b) Ausschluss vom Sportbetrieb in Sportstätten für

- Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen
- Personen mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere

Die Nutzer von Sportstätten/Sportanlagen (Indoor und Outdoor) sind vorab in geeigneter Weise über diese Ausschlusskriterien zu informieren (z. B. durch Aushang). Sollten Nutzer von Sportstätten-/Sportanlagen während des Aufenthalts Symptome entwickeln, haben diese umgehend das Sportgelände zu verlassen.

c) Sporttreibenden werden ausreichend Waschgelegenheiten, Flüssigseife und Einmalhandtücher bereitgestellt. Sanitäre Einrichtungen sind mit Seifenspender und Einmalhandtüchern auszustatten. Die Teilnehmer sind mittels Aushänge auf die regelmäßige Händehygiene hinzuweisen.

d) Bei Trainings/Sportangeboten, die als Kurse mit regelmäßigen Terminen abgehalten werden, ist darauf zu achten, dass die Teilnehmer einem festen Kursverband zugeordnet bleiben, der möglichst von einem festen Kursleiter/Trainer betreut wird.

e) Schutz- und Hygienekonzepte für Sportstätten sollen auch über ein Reinigungskonzept nach HACCP (Hazard Analysis Critical Control Points) verfügen, das zusätzlich die Nutzungsfrequenz von Kontaktflächen, z. B. Türgriffen, Sport-/Trainingsgeräte, berücksichtigen muss.

f) Für Indoor-Sportanlagen (geschlossene Räumlichkeiten) hat das Schutz- und Hygienekonzept zwingend auch ein Lüftungskonzept zu enthalten. Darunter fallen insbesondere (Vereins-)Sporthallen, Fitnessstudios, Kletterhallen und Tanzstudios.

Zur Gewährleistung eines regelmäßigen Luftaustausches ist die Lüftungsfrequenz abhängig von der Raum-/Hallengröße und Nutzung zu berücksichtigen. Alle gegebenen Möglichkeiten der Durchlüftung aller Räumlichkeiten, die dem Aufenthalt von Personen dienen, sind zu nutzen.

Bei eventuell vorhandenen Lüftungsanlagen ist darauf zu achten, dass es zu keiner Erregerübertragung kommt, z. B. durch Reduzierung des Umluftanteils, Einbau bzw. häufigen Wechsel von Filtern. Sind Lüftungsanlagen vorhanden, so sind diese mit möglichst großem Außenluftanteil zu betreiben. Auf einen ausreichenden Luftwechsel ist zu achten.

3. Umsetzung der Schutzmaßnahmen: Vor Betreten der Sportanlage

a) Nutzer von Sportanlagen sind darauf hinzuweisen, dass bei Vorliegen von Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung jeglicher Schwere oder von Fieber das Betreten der Sportanlage untersagt ist.

Die Veranstalter und Sportanlagenbetreiber sind darüber hinaus weder berechtigt noch verpflichtet, in diesem Zusammenhang eigenständig Gesundheitsdaten der Nutzer zu erfassen.

b) Die Nutzer von Sportanlagen sind über das Einhalten des Abstandsgebots von mindestens 1,5 Metern und über die Reinigung der Hände mit Seife und fließendem Wasser zu informieren.

c) Die Nutzer von Sportanlagen sind darauf hinzuweisen, dass die Nichteinhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5 Metern nur den Personen gestattet ist, für die im Verhältnis zueinander die allgemeine Kontaktbeschränkung nicht gilt (z. B. Personen des eigenen Hausstands).

d) Die Nutzer von Sportanlagen sind darauf hinzuweisen, dass sie außerhalb des Trainings in geschlossenen Räumlichkeiten, insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen, bei der Entnahme und dem Zurückstellen von Sportgeräten, sowie in Sanitärbereichen (WC-Anlagen), eine geeignete Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen haben.

4. Umsetzung der Schutzmaßnahmen: Outdoor-Sportbetrieb (an der frischen Luft)

a) Durch Zugangsbegrenzungen und organisatorische Regelungen wird gewährleistet, dass die maximale Belegungszahl einer Sportstätte zu keinem Zeitpunkt überschritten wird und die Abstandsregeln eingehalten werden. Warteschlangen sind durch geeignete Vorkehrungen des Sportanlagenbetreibers zu vermeiden.

b) Um eine Kontaktpersonenermittlung im Falle eines nachträglich identifizierten COVID-19-Falles unter Gästen oder Personal zu ermöglichen, ist eine Dokumentation mit Angaben von Namen und sicherer Erreichbarkeit (Telefonnummer oder E-Mail-Adresse bzw. Anschrift) einer Person je Hausstand und Zeitraum des Aufenthaltes zu führen.

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. Die Sportanlagenutzer sind bei der Datenerhebung entsprechend den Anforderungen an eine datenschutzrechtliche Information gemäß Art. 13 der Verordnung (EU) 2016/679 in geeigneter Weise über die Datenverarbeitung zu informieren.

c) Der Betreiber einer Sportanlage (Indoor und Outdoor) hat die konsequente Einhaltung der Hygiene- und Desinfektionsmaßnahmen, insbesondere bei gemeinsamer Nutzung von Sport-/Trainingsgeräten, zu gewährleisten.

d) Die Sportausübung erfolgt grundsätzlich kontaktlos. Die Nutzer von Sportanlagen sind darauf hinzuweisen, dass die Nichteinhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5 Metern nur den Personen gestattet ist, für die im Verhältnis zueinander die allgemeine Kontaktbeschränkung nicht gilt (z. B. Personen des eigenen Hausstands).

e) Duschen / Umkleiden in geschlossenen Räumlichkeiten bleiben geschlossen. In offenen Räumen ist zwingend ein Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten.



Wenn's um **Strom** geht,
sollten Sie uns **einschalten**

Jetzt bewerben und durchstarten!
Erhardt+Leimer Elektroanlagen GmbH

Imagine



© ROMA Dämmsysteme

5. Umsetzung der Schutzmaßnahmen: Indoor-Sportbetrieb (in geschlossenen Räumen)

Darunter fallen insbesondere (Vereins-)Sporthallen, Fitnessstudios, Kletterhallen und Tanzstudios. In Ergänzung zu den Auflagen des Outdoor-Sportbetriebs sind folgende Zusatzvoraussetzungen zu beachten:

- a) Gruppenbezogene Trainingseinheiten/-kurse werden Indoor auf höchstens 60 Minuten beschränkt.
- b) Zwischen verschiedenen gruppenbezogenen Trainingseinheiten/-kursen ist die Pausengestaltung so zu wählen, dass ein vollständiger Frischluftaustausch stattfinden kann.
- c) Die Obergrenze an zulässigen Personen in einer Sportanlage steht in Abhängigkeit zu einem standortspezifisch konkret zur Verfügung stehenden Rauminhalt und den raumluftechnischen Anlagen vor Ort. Der Außenluftanteil sollte so weit wie möglich erhöht werden.
- d) Die Nutzer von Indoor-Sportanlagen haben beim Betreten und Verlassen der Sportanlage sowie bei der Nutzung von Sanitärbereichen (WC-Anlagen) eine geeignete Mund- Nasen-Bedeckung zu tragen, angenommen bei der Ausübung der sportlichen Aktivität.

6. Umsetzung der Schutzmaßnahmen: Freibadbetrieb

In Ergänzung zu den Auflagen des Outdoor-Sportbetriebs sind folgende Zusatzvoraussetzungen zu beachten:

- a) Die Obergrenze für die Anzahl zeitgleich anwesender Badegäste in einer Freibadanlage ist in dem standortspezifischen Schutz- und Hygienekonzept zu bestimmen,
- b) das auf Verlangen der zuständigen Kreisverwaltungsbehörde vorzulegen ist.
- c) Der Einlass von Kindern unter 14 Jahren ist nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten oder für die Betreuung zuständigen Erwachsenen erlaubt.
- d) Der Betreiber hat die Einhaltung der Beschränkungen nach § 1 Abs. 1 und § 2 Abs. 1 der 5. BayIfSMV inner- und außerhalb des Wassers (u. a. Kassenbereich, Liegewiese) sicherzustellen.

Lüftungspläne

In Sporthallen und Indoor-Sportstätten ist durch regelmäßiges und intensives Lüften ein kontinuierlicher Luftaustausch zu gewährleisten. Hierfür sollten insbesondere die Pausen zwischen Trainingsgruppen genutzt werden, bzw. zusätzliche Pausen eingeführt werden. Nach Möglichkeit sollte auch während des Trainingsbetriebs gelüftet werden. Falls Klima- bzw. Frischluftanlagen vorhanden sind, sollte eine fachgerechte Nutzung sichergestellt sein, um eine Fehlfunktion als „Infektionsverbreiter“ auszuschließen.

Desinfektionskonzept

Zusätzlich zum regelmäßigen Händewaschen sollten beim Betreten und Verlassen der Sportstätte eine Gelegenheit zur Händedesinfektion zur Verfügung gestellt werden. Zusätzlich sollten vor und nach der sportlichen Aktivität in den geschlossenen Räumen Mund- Nasen-Masken getragen werden. Flächen wie Türklinken, die von vielen Personen in kurzer Zeit genutzt werden, müssen konsequent und regelmäßig desinfiziert werden. Zudem ist eine Reinigung der Sanitärräume und die Bereitstellung von Seife und Handdesinfektionsmittel sicherzustellen.

Sportgeräte

Insbesondere bei der gemeinsamen Nutzung von Sportgeräten und -flächen durch mehr als eine Person ist eine regelmäßige Desinfektion nach jeder Nutzung notwendig. Bei gemeinsam genutzten Bällen in Sportarten sollten Pausen zur Desinfektion von Bällen und Händen genutzt werden. Das von Bällen ausgehende Infektionsrisiko ist bei verantwortungsvoller Nutzung grundsätzlich jedoch als gering einzuschätzen.

Anmeldung

Im Indoor-Bereich ist ein Anmelde- und Anwesenheitsmanagement auf Grund des begrenzten Platzangebots besonders hilfreich. Grundsätzlich sollten sich Mitglieder einer Trainingsgruppe bei den Trainer*innen anmelden, um vorher zu wissen wie viele Aktive an welchem Tag und an welchem Angebot teilnehmen.

Dies erleichtert die Steuerung der Gruppengröße und erlaubt eine Nachverfolgung und die Einleitung von Quarantänemaßnahmen, falls es Infektionsfälle gibt. Den jeweiligen behördlichen Vorgaben zur flächenbezogenen Gruppengröße ist auch hier strikt Folge zu leisten. Durch gestaffelte Start- und Endzeiten des Trainings können größere Personenansammlungen und Überbelegungen vermieden werden.

In der Version vom 28. Mai 2020

Ihr leistungsstarker Partner ESER

Heizöl • Baustoffe • Natursteine • Steinfiguren • Brennholz • Kohle
Pellets • Autokrane • Transporte • Baggerbetrieb • Containerdienst
Baumaschinen-, Anhänger- und Hebebühnenvermietung



Jakob-Krause-Str. 1 • 86199 Augsburg • www.eser.de • Tel. (0821) 95018



Zertifizierte Online-Präventionskurse

Trainiere wann und wo du willst

NEU

Verfügbar ab 28.6.

Preis
75,- €

Onlinekurs Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger

zertifiziert nach § 20 SGB V



Preis
75,- €

Onlinekurs Ganzkörperkräftigung

zertifiziert nach § 20 SGB V

Preis
98,- €

Onlinekurs Gesunde Ernährung – Grundlagen

zertifiziert nach § 20 SGB V



Bis zu 100% Kostenerstattung von deiner Krankenkasse

Deine Online-Plattform für
Ernährungs- und Bewegungskurse



www.mypsa.de