



## **Ergänzende Hinweise zum Vereinskonzert zur Wiederaufnahme des Sports SV 1967 Ossenheim**

### **Update zur Seniorengymnastik – Stand 19.05.2021**

1. Zielgruppe der Seniorengymnastik sind Erwachsene bis ins hohe Alter. Besonders für die Älteren sind die positiven physischen und psycho-sozialen Wirkungen eines Gesundheitstrainings in Zeiten der sozialen Distanzierung wichtig.
2. Aufgrund der erfreulichen Entwicklung der pandemischen Lage und des Impffortschritts in der Gruppe der Senior\*innen startet die Seniorengymnastik ab dem 25.05.2021 für „vollständig Geimpfte und Genesene“.
3. Ein vollständiger Impfschutz liegt 14 Tage nach der zweiten Impfdosis mit einem in der EU zugelassenen Impfstoff vor (ggf. ist nur eine Impfdosis notwendig, siehe Empfehlung der STIKO)
4. Als Genesene gilt, wessen Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 mindestens 28 Tage und höchstens 6 Monate zurückliegt.
5. Der Status „vollständig geimpft oder genesen“ muss vor der ersten Übungsstunde nachgewiesen werden und wird durch die Übungsleiterin dokumentiert.
6. Es gibt keine Beschränkung der Zahl der Teilnehmenden.
7. Die Seniorengymnastik findet wieder im Pavillon der MZH Ossenheim – zunächst im Stuhlkreis mit Abstand statt. Eine taktile Hilfestellung durch die Übungsleitung ist erlaubt.
8. Wichtig für die Raumhygiene ist das regelmäßige und richtige Lüften, da dadurch die Innenraumluft ausgetauscht wird. Mindestens vor und nach der Übungseinheit, möglichst auch währenddessen ist eine Stoßlüftung bzw. Querlüftung durch vollständig geöffnete Fenster über mehrere Minuten vorzunehmen. Eine Kipplüftung ist weitgehend wirkungslos, da durch sie kaum Luft ausgetauscht wird.
9. Die Teilnehmenden tragen Mund-Nasen-Bedeckung nur beim Betreten der Räumlichkeiten und können diese absetzen, wenn sie auf ihrem Platz angekommen sind und das Sportangebot startet.
10. Vor und nach der Übungsstunde werden die Hände gewaschen oder desinfiziert.
11. Übungen mit Handgeräten, auch deren Weitergabe, ist wieder erlaubt. Die Handgeräte müssen anschließend desinfiziert, mit Seifenwasser gereinigt oder für eine Woche gelagert werden.
12. Singen, und der gemeinsame Verzehr von Speisen und Getränken werden weiterhin nicht empfohlen.
13. Die Teilnahme nicht vollständig geimpfter Personen ist vorläufig nicht erlaubt, kann aber in Abhängigkeit von der Inzidenz und nach Rücksprache mit der Stadt Friedberg eventuell ermöglicht werden. Jedoch nicht vor dem 15.06.2021.