

Hygienekonzept – Aerobic – Donnerstags in der Suntainstr. alte Halle

Von 19 Uhr bis 20 Uhr

Übungsleiterin: Marion Battermann

Die Frauen können sich in zwei Umkleidekabinen umziehen, jeweils 6 Frauen in eine Umkleidekabine.

Die Teilnehmerinnen kommen mit Maske in die Räumlichkeiten und werden von mir zu den Umkleidekabinen begleitet.

Nach dem Umziehen kommen die Frauen einzeln mit Abstand und mit Maske in die Halle, sie werden von mir mit den Gesundheitsfragen befragt und die Hände werden desinfiziert. Sie nehmen danach, den von mir zugewiesenen Platz ein, die Abstände sind zwei Meter die Halle ist groß genug dafür.

Wenn alle am Platz sind können die Masken abgenommen werden.

Die Frauen bewegen sich im Aerobic Training innerhalb ihres Platzes mit Abstand zu den anderen Frauen.

Nach 45 bis 50 min. ist das Aerobic Training beendet und es wird noch als Abschluss eine kleine Funktionstrainingseinheit absolviert. Diese findet auf den von den Frauen selbst mitgebrachten eigene Matten statt.

Nach Abschluss des Trainings setzen die Frauen ihre Masken wieder auf und gehen mit Abstand in die jeweiligen Umkleidekabinen zum Umziehen und verlassen dann mit Maske die Räumlichkeiten der Schule.