

QiGong 氣功 Seminare mit Alexander Callegari

QiGong - Gesundheitsübung mit der Stockdrehung - Einzelstockübung

29. August 2020 - Tagesseminar von 9 - 16 Uhr (mit Lüftungspausen), Gebühr*: 40,- €
Die Grundprinzipien der „Gesundheitsübung mit der Stockdrehung“ (Einzel- und Doppelstockübung) sind Drehungen und kreisförmige Bewegungen. Die kreisenden Bewegungen entsprechen den Anforderungen der Gesundheitspflege: Die Geschmeidigkeit des Körpers wird gestärkt, die Sehnen werden gelockert, die Knochen bleiben elastisch gedehnt, die Leitbahnen (Meridiane) werden durchlässig gemacht und der Energiefluss wird angeregt. Die inneren Organe werden gepflegt und die Lebenskraft wird gestärkt. Die Einzelstockform besteht aus 15 Übungen und hat eine Dauer von fünf Minuten. Der Stock sollte bei der Einzelstockübung die gleiche Höhe wie die Schultern des Übenden haben. Der Stockdurchmesser sollte zwischen 1,5 und 2,5 cm liegen.

Bitte melden Sie sich bis zum 27. August schriftlich per Mail an.

Lehrbuch zur Form: „Ding HongYu – Gesundheitsübung mit der Stockdrehung“ (Üben mit Freude für ein glückliches und langes Leben) ISBN: 978-3-96606-011-0 ist beim Waginger LILIOM Verlag, bei Ihrem Buchhändler oder beim Seminar erhältlich.

QiGong - Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung - PanZi Gong

30. August 2020 - Tagesseminar von 9 - 16 Uhr (mit Lüftungspausen), Gebühr*: 40,- €
Die acht Übungen des PanZi Gong haben den Zweck die Biegsamkeit des Körpers zu steigern und Gelenkerkrankungen vorzubeugen.

Bitte melden Sie sich bis zum 27. August schriftlich per Mail an.

Lehrbuch zur Form: „Ding HongYu - Gesundheitsübung mit der Tellerdrehung“ (PanZi Gong - Teller Gong) ISBN: 978-3-934785-60-1 ist beim Waginger LILIOM Verlag, bei Ihrem Buchhändler oder beim Seminar erhältlich.

Allgemeine Informationen

Ort/Gebäude:

Turnhalle des SV Erlstätt, Kaltenbachweg 9, 83355 Grabenstätt (Erlstätt bei Traunstein)

Sonstiges:

Teilnahmezertifikat, Anmeldung erforderlich, Haftungsausschluss des Ausrichters und des Veranstalters

*Reduzierte Teilnahmegebühr (50% Nachlass) für die Mitglieder des TuS Traunreut, des SV Erlstätt und die Mitglieder des DORAKU-Verbandes.

Auf Seite 2 finden Sie die Verhaltensregeln für Ihren Seminarbesuch!

Folgende Verhaltensregeln müssen aufgrund der Corona-Pandemie bei Ihrem Seminarbesuch beachtet werden:

1. Seminarteilnehmer, die Symptome einer Atemwegserkrankung aufweisen dürfen nicht am Seminar teilnehmen.
2. Die Seminarteilnehmer müssen eigenverantwortlich auf den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen sowohl im Innen- als auch im Außenbereich achten.
3. Vor und nach dem Training gilt eine Maskenpflicht – sowohl im Innen- als auch im Außenbereich.
4. Nach Nutzung einer Sanitäreinrichtung im Seminarumfeld ist diese direkt vom Nutzer zu desinfizieren.
5. Sämtliche Duschen und Umkleiden sind geschlossen.
6. Eine schriftliche Anmeldung zum Seminar ist erforderlich.
7. Die Teilnehmerzahl und die Teilnehmerdaten werden dokumentiert und für maximal 30 Tage aufbewahrt und danach vernichtet.
8. Das Seminar ist auf max. 20 Personen einschließlich des Seminarleiters beschränkt.
9. Ein Handdesinfektionsmittel steht vor Ort zur Verfügung.



Schutz- und Hygienekonzept des SV Erlstätt Sporthalle Erlstätt (Indoorbereich)

Die Sporthalle des SV Erlstätt wird ab 07.08.2020 für den Trainingsbetrieb unter Beachtung der geltenden Rechtslage und der allgemeinen Schutz- und Hygieneauflagen, sowie folgenden Voraussetzungen geöffnet:

Nach § 9 der Sechsten Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (6. BayIfSMV) ist es nun wieder möglich, den Trainingsbetrieb in geschlossenen Räumen von Sportstätten aufzunehmen.

Die Sportausübung ist unter Einhaltung der genannten Voraussetzungen des § 9 BayIfSMV und des Rahmenhygienekonzepts des Bayerischen Staatsministeriums des Innern zulässig.

Organisatorisches:

1. Dem Hygienebeauftragten ist immer Folge zu leisten.
2. Die Mannschaftsverantwortlichen/Kursleiter/Trainer haben alle aktiven SportlerInnen in die aktuell gültigen Schutz- und Hygienevorgaben zu unterweisen. Auf die Notwendigkeit der Einhaltung der Sicherheitsmaßnahmen wird durch Aushang hingewiesen.
3. Die Leitfäden und Anweisungen der jeweiligen Fachverbände sind zu beachten und einzuhalten. Alle Mannschaftsverantwortlichen/Kursleiter/Trainer müssen sich an die jeweiligen Vorgaben halten und die Trainingseinheiten dementsprechend planen und gestalten.
4. Der gastronomische Betrieb (sämtlicher Verkauf/Verzehr von Speisen und Getränken) ist bis auf Weiteres nicht gestattet.

Generelle Sicherheits- und Hygieneregeln:

1. Oberstes Gebot ist die Einhaltung der Mindestabstandsregel von 1,5 m zwischen Personen im In- und Outdoorsportstättenbereich, einschließlich Sanitäreinrichtungen, sowie beim Betreten und Verlassen der Sportstätte. Dies gilt nicht für Personen, die in einem Verhältnis zueinander stehen, für welches die allgemeine Kontaktbeschränkung nicht gilt (z.B. Personen des eigenen Hausstandes).
2. Vom Betreten der Sportstätte sind ausgeschlossen:
 - Personen, mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen
 - Personen, mit unspezifischen Allgemeinsymptomen und respiratorischen Symptomen jeder Schwere
 - Personen, die sich in Ländern mit einer Reise- und Sicherheitswarnung bezüglich COVID-19 in den letzten 14 Tagen aufgehalten haben.Personen, die zu einer Risikogruppe gehören, sind vom Trainingsbetrieb ausgeschlossen. Zuschauer (insbesondere Elternteile minderjähriger Kinder) sind während einer Trainingseinheit in der Sportstätte nicht erlaubt.

Die Teilnehmer sind vorab in geeigneter Weise, sowie durch Aushang über diese Ausschlusskriterien zu informieren. Sollten TeilnehmerInnen während einer Trainingseinheit Symptome entwickeln, haben diese umgehend die Sportstätte zu verlassen.

3. Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung ist in der Sportstätte Pflicht, außer während des Trainingsbetriebes.
4. Um eine Rückverfolgung bei einer evtl. COVID-19-Erkrankung zu gewährleisten, haben die Mannschaftsverantwortlichen/Kursleiter/Trainer eine Teilnehmerliste mit Kontaktdaten zu führen. Die Kontaktdaten müssen dann an das zuständige Gesundheitsamt Traunstein weitergeleitet werden.
5. Die Trainingseinheiten finden in festen Kursverbänden statt.
Maximale Trainingsdauer Indoor aktuell 120 Minuten.
Zwischen verschiedenen gruppenbezogenen Trainingseinheiten ist die Pausengestaltung so zu wählen, dass ein vollständiger Frischluftaustausch, sowie eine Nichtbegegnung anderer Kursteilnehmer stattfinden kann.
6. Die Obergrenze an zulässigen SportlerInnen in der Turnhalle Erlstätt beträgt: 20
7. Die Umkleidekabinen, sowie Duschen bleiben bis auf weiteres auf Grund fehlender Vorrichtungen, Abstandseinhaltung und Lüftung geschlossen.
8. Während des Trainingsbetriebes darf nur die Toilette zwischen Kabinen und Turnhalle benutzt werden. Eine anschließende Reinigung/Desinfektion hat zu erfolgen.
9. Das Betreten des Ein- und Ausganges hat mit allen Teilnehmern jeweils vor und nach der Trainingseinheit gemeinsam (möglichst unter Einhaltung des Mindestabstandes) zu erfolgen.
10. Vor, während und nach einer Trainingseinheit wird für ausreichend Belüftung gesorgt, um den regelmäßigen Luftaustausch gewährleisten zu können. Es werden alle Möglichkeiten der Durchlüftung der Turnhalle genutzt. Nach einer Trainingseinheit von 60 Minuten ist mindestens eine Lüftungsdauer von 15 Minuten einzuhalten.

Reinigung

1. Die Reinigung wird wie üblich von der Reinigungsfirma übernommen.
Zusätzlich sind die Kontaktflächen, vor allem Türgriffe, unter Berücksichtigung der Nutzungsfrequenz regelmäßig durch die Mannschaftsverantwortlichen/Kursleiter/Trainer zu reinigen.
2. Den SportlerInnen werden vom SV Erlstätt ausreichend Waschgelegenheiten, Flüssigseife/Seifenspendern, Einmalhandtücher und Händedesinfektionsmittelspender (auch in der Sanitären Einrichtung) bereitgestellt.
3. Bei den einzelnen Sportarten ist auf die Desinfektion aller benutzten Gerätschaften nach jeder Trainingseinheit zu achten.

All die Schutz-, Sicherheits- und Hygienemaßnahmen sind einzuhalten; die jeweiligen Abteilungen/Sparten sind für die Einhaltung dieser Maßnahmen selbst verantwortlich/zuständig und benennen einen Ansprechpartner.

Bei Nichtbeachtung der genannten Maßnahmen wird konsequent vom Hausrecht Gebrauch gemacht.

Erlstätt, den 07.08.2020

Abteilung/Sparte


Klaus Muggenhamer

1. Vorstand Sportverein Erlstätt

Konzept erhalten und Kenntnis genommen