



“Sportbund Kurse“ starten nach den Sommerferien mit geänderten Regeln - aber mit identischem Spaßfaktor!

Zum Start unserer Fitness-, Gesundheits- und Outdoorurse haben wir uns gut vorbereitet, denn Ihre Gesundheit und Sicherheit steht bei uns an erster Stelle:

- Wir halten uns streng an die behördlichen Auflagen!
- Unsere Kursleitungen sind bestens in unser Hygienekonzept eingearbeitet!
 - Sie sollten sich **vor der Anmeldung** selbst einschätzen (s. nachfolgende Seite).
 - Unsere Gruppengrößen sind der jeweiligen Raumgröße angepasst.
 - Sie werden zum 1. Termin am Gebäudeeingang mit Mund-Nase-Bedeckung abgeholt (während der Einheit besteht keine Mundschutzpflicht). Daher bitte pünktlich erscheinen.
 - Sie bringen eine eigene Sportmatte bzw. ein großes Bade-/ Saunahandtuch mit.
 - Unsere Sporthallen werden ausreichend gelüftet und regelmäßig gereinigt bzw. auch desinfiziert (dadurch kann sich die aktive Übungszeit bei aufeinanderfolgenden Kurseinheiten reduzieren!).
 - Umkleiden können genutzt werden, wir empfehlen aber, bereits “im Sportzeug“ zu erscheinen und den Duschbereich vorerst nicht zu nutzen.

Das hat sich NICHT geändert:

- Die Qualität & Motivation unserer Kursleitungen!
- Aktivität macht - auch mit Abstandsregel - in der Gruppe am meisten Spaß!
- **Das gesamte Sportbund Team freut sich auf Sie!**
- Unsere Kursräume:
 - Top Vital – Otto-Brenner-Str. 45, 33607 Bielefeld
 - Berufskolleg für Gymnastik, August-Bebel-Str. 57, 33602 Bielefeld

Anmeldung und weitere Infos unter:

www.sportbund-kurse.de

Tel. 0521 52515-10



Selbsteinschätzung zur Teilnahme an unseren Kursen

Ihre Gesundheit hat für uns oberste Priorität!

Die Wiederaufnahme unseres Kursangebots geht aus diesem Grund mit umfangreichen Abstands- und Hygienemaßgaben einher.

Wir bitten daher alle Teilnehmer*innen vor der Anmeldung zu unseren Kursen ein individuelles "Kurzscreening" vorzunehmen.

Hierzu stehen Ihnen die nachfolgenden Fragen zur Einschätzung Ihres individuellen Gefährdungspotentials und Kontaktrisikos zur Verfügung. Die Fragen sind aus den Ausführungen des *Robert Koch Instituts (RKI)* sowie der *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)* zum Coronavirus abgeleitet worden. Sofern Sie für sich persönlich ein Risiko identifizieren, bitten wir von einer Teilnahme an unseren Kursen abzusehen. Alternativ bieten wir Ihnen weiterhin ein vielfältiges Online-Kursangebot auf *sportdeutschland.tv*. an.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Sie gehören zu einer akuten Risikogruppe?

- Sie sind älter als 50 Jahre?
- Sie sind (starke) Raucher*in?
- Sie weisen starkes Übergewicht auf?

Sie weisen ein besonderes Kontaktrisiko auf?

- Sie hatten Kontakt zu einem bestätigten COVID-19- Fall innerhalb der letzten 14 Tage?
- Bei Ihnen bestand in den letzten 4 Wochen die ärztliche/ behördliche Anordnung einer Quarantäne?

Bei Ihnen liegen chronische Krankheiten bzw. Vorerkrankungen vor?

- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (z. B. koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck)
- Chronische Lungenerkrankungen (z.B. COPD)
- Chronische Lebererkrankungen
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Krebserkrankungen
- Schwächung des Immunsystems (z.B. aufgrund einer Erkrankung oder durch Einnahme von Medikamenten)

Sie klagen in den letzten 14 Tagen über:

- Fieber
- Krankheitsgefühl, Glieder- und/ oder Kopfschmerzen
- Husten
- Atemnot
- Geschmacks- und/ oder Riecheinschränkungen
- Halsschmerzen
- Schnupfen
- Durchfall