

Liebes GESundFIT-Mitglied,

vielen Dank, dass Du dem Bramfelder Sportverein die Treue gehalten hast. Zwar ist die Pandemie durch COVID-19 nach einem Jahr immer noch nicht vorbei und wir müssen uns auch weiterhin an vielfältige Auflagen halten, damit wir unsere Sportangebote nach und nach langsam wieder aufnehmen können...

...Aber jetzt gibt es auch erste Öffnungsmöglichkeiten für den Sport: **es kann endlich mit einzelnen Angeboten im Freien losgehen** – das ist doch besser als nichts!

In den letzten Wochen und Monaten haben wir hinter den Kulissen weitergearbeitet und hier kommen einige **Neuigkeiten aus dem GESundFIT**:

1. Ab Montag, den 15. März starten wir mit einem **Outdoor-Fitness-Zirkel** rund um das GESundFIT ins Frühjahr! **Einzeltermine** können **ab sofort über unser Mitgliederportal gebucht** werden. Weitere Informationen dazu findest Du weiter unten in dieser Mail.



2. Wir haben in unserem Gerätebereich einen **neuen Sportboden** verlegt. Das teilweise renovierte GESundFIT ist jetzt noch schöner – wir freuen uns riesig darauf, bald hoffentlich auch in Innenräumen wieder mit Euch aktiv werden zu dürfen (sofern die Inzidenzen unter 50 fallen, soll eine schrittweise Öffnung nach Ostern möglich werden).



## Wichtige Informationen zum Outdoor-Fitness-Zirkel ab 15.03.2021:

- Der Zirkel kann von Mitgliedern der Sparte GESundFIT (Fitness-Studio) für **45 Minuten pro Person** zum individuellen Training reserviert werden (Zeitfenster tageslichtabhängig zwischen 9:15 – 17:30 Uhr). In dieser Zeit können **verschiedene Materialien und Geräte im Freien genutzt** werden (z.B. Hanteln, Mini-Trampolin, Spinning-Bike, Therabänder, Gleichgewichts-Elemente mit Anleitungen auf Übungstafeln).
- Das Gebäude darf derzeit noch nicht genutzt werden, die Umkleiden sind geschlossen: komme deshalb unbedingt in Sportkleidung.
- Wir müssen **auch draußen eine klare Trennung der Teilnehmer\*innen ohne Durchmischung** gewährleisten. Halte Dich daher an die gebuchten Zeiten für den Outdoor-Fitness-Zirkel und habe bitte Verständnis, falls bei großer Nachfrage **Wartezeiten entstehen** können. Wir bitten unsere Mitglieder, bis auf Weiteres vorerst **einen Termin pro Woche** zu buchen, um eine gerechte Verteilung zu ermöglichen. Weitere Informationen und die Nutzungsbedingungen findest Du im Anhang.
- **Bitte melde Dich verlässlich im Mitgliederportal an**, um die Organisation zu erleichtern. Wir **führen Teilnehmerlisten** und auch Wartelisten, um bei frei werdenden Plätzen möglichst schnell neue Teilnehmer nachrücken zu lassen. Wir wollen außerdem Kontakte vermeiden, um Ansteckungsrisiken für alle gering zu halten.
- Beim Sport im Freien kann es kalt werden, **bitte an wärmende Kleidung denken**.
- Komme **nur gesund zum Sport** und bleibe vorsorglich zu Hause, wenn Du aus einem **Risikogebiet** zurück kommst oder **Kontakt zu einer infizierten Person hattest**
- Trage **auf allen Vereinsanlagen vorsorglich eine medizinische Mund-Nasen-Bedeckung**, insbesondere dort, wo der Abstand von 2,5m zu anderen nicht eingehalten werden kann sowie bei Gesprächen.
- Jede Ansammlung von mehreren Menschen sollte möglichst vermieden werden. **Halte konsequent Abstand** (auch beim Sport) zu jeder Zeit zu jedem Anwesenden in alle Richtungen.
- Halte Dich an **alle Hygienevorgaben** und wasche gründlich Deine Hände, bevor Du zum Sport kommst und auch im Anschluss. Eine schnelle Alternative ist die Händedesinfektion!
- Achte auf eine **konsequente Nies- und Husten-Etikette** (Maske, Taschentuch oder Armbeuge benutzen), desinfiziere hinterher Deine Hände und alle betroffenen Flächen. Übe die Nies-/Husten-Etikette auch mit Kindern und Älteren ein und erinnere daran.
- **Melde Dich rechtzeitig an** und gib möglichst auch Deine E-Mail-Adresse an, damit wir Dich bei Unregelmäßigkeiten schneller informieren können. Durch sich **fast täglich verändernde Bedingungen** müssen wir momentan häufiger mit **KURZFRISTIGEN ÄNDERUNGEN umgehen**. Bei Platzsperrungen, Krankheitsanzeichen bei Trainer\*innen, Verdachtsfällen o.ä.



müssen wir möglichst schnell reagieren. Gib falls möglich bitte **Deine E-Mail-Adresse** an, damit Dich Änderungen oder wichtige Informationen rechtzeitig erreichen.

- Voraussetzung für die Möglichkeit dieses Angebots ist eine Inzidenz von unter 100: das bedeutet, dass die „Notbremse“ **gezogen wird, sobald die Inzidenz in Hamburg über 100 steigt** (= dann wieder „Lockdown“). Sollte die Inzidenz allerdings unter 50 sinken, wird schrittweise auch der Sport in Innenräumen in Kleingruppen wieder möglich sein (frühestens nach Ostern). **Ob** und falls **wie** eine Zwischenstufe mit negativem Selbsttest eingeführt werden kann, muss noch geklärt werden. Wir legen unseren **Planungs-Schwerpunkt** momentan auf **Outdoor-Gruppen-Angebote ohne Testverpflichtung** und starten die Umsetzung, sobald dies erlaubt ist.

Herzlichen Dank für Deine Unterstützung!

Wir freuen uns auf einen sportlichen Frühling mit Dir.

Im Anhang findest Du die wichtigsten Informationen. Die Nutzung des Outdoor-Fitness-Zirkels ist unseren GESundFIT-Mitgliedern vorbehalten.

## Informationen zum Mitgliederportal:

Zur Anmeldung im Mitgliederportals benötigst Du Deine **persönlichen Zugangsdaten**. Diese haben alle Mitglieder im Sommer bekommen, wurden sie noch nicht benutzt, sind sie mittlerweile verfallen. In diesem Fall bitte neue Zugangsdaten in der Geschäftsstelle anfordern [info@bramfelder-sv.net](mailto:info@bramfelder-sv.net). Die **Geschäftsstelle ist Montag, Mittwoch und Donnerstag von 10-15 Uhr** unter 040-6414144 auch telefonisch erreichbar.

Um Deinen persönlichen Trainingstermin zu buchen, wählst Du Dich mit Deinen Zugangsdaten (Login über die BSV-Homepage) ins Mitgliederportal ein. Nun wählst Du im Menü unter „Sportangebot“ den „Kalender“ aus. Im Kalender wählst Du nun die **Gruppe: „GESundFIT“** aus. Jetzt werden Dir alle freien Termine „**Individueller Outdoor-Fitness-Zirkel**“ angezeigt. Mit **Klick auf den gewünschten Termin** erhältst Du in der Beschreibung die wichtigsten Informationen. Mit **Klick auf den Button „Jetzt verbindlich anmelden“** meldest Du Dich an und akzeptierst automatisch die Bedingungen, die im Anhang der Veranstaltung hinterlegt sind. Bei erfolgreicher Anmeldung erhältst Du eine Bestätigungs-Mail zu Deinem gebuchten Termin.



Viel Spaß beim Sport im Freien mit dem Bramfelder SV!

