

Wiedereinstieg in den Rehabilitationssport und das Funktionstraining nach dem Lockdown

Was können wir vor dem Wiederbeginn tun?

Was müssen wir vor Ort beachten?

SARS-CoV-2, COVID-19 und Post-COVID

Neue Herausforderung für den
Rehabilitationssport



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

Webinar am 11.05.2021

Referent*innen:

Dr. Vera Jaron, Jörn Lukas,
Sven Körner, Kai Schröder

Zum „Warmwerden“ ein kurzer Rückblick: Wie war die Entwicklung seit März 2020? I.

- Rehabilitationssport und Funktionstraining waren fast von Beginn an als „Tele-/Online-Angebot“ möglich. Der GKV-Spitzenverband hat die Finanzierung dieser Durchführungsform erstmals am 03.04.2020 bestätigt.
- In unterschiedlichen Durchführungsformen (im Freien, mit kleineren Gruppen, Hygienekonzepten, Abstandsregelungen, ...) war der Rehabilitationssport/das Funktionstraining durch Vereinbarungen auf Bundes-/Landesebene grundsätzlich durchführbar, oft aber unmöglich, da Hallen/Sportstätten geschlossen waren.

Zum „Warmwerden“ ein kurzer Rückblick: Wie war die Entwicklung seit März 2020? II.

- Seit 03.11.2020 werden Rehabilitationssport und Funktionstraining in den FAQ, den „Antworten auf häufig gestellte Fragen“, des Landes als ergänzende Leistung zur Rehabilitation (§64 SGB IX) gesondert aufgeführt und bewertet.
- Es galten seit diesem Zeitpunkt nicht die allgemeinen Regeln der niedersächsischen Corona-Verordnung zum Sport, sondern jeweils die Bestimmungen, die in den FAQ formuliert wurden.

Diese Formulierungen wurden von Verordnung zu Verordnung immer wieder neu gefasst. So war z. B. zwischen Mitte November und Mitte Dezember Rehabilitationssport und Funktionstraining in Vereinen nicht möglich ...

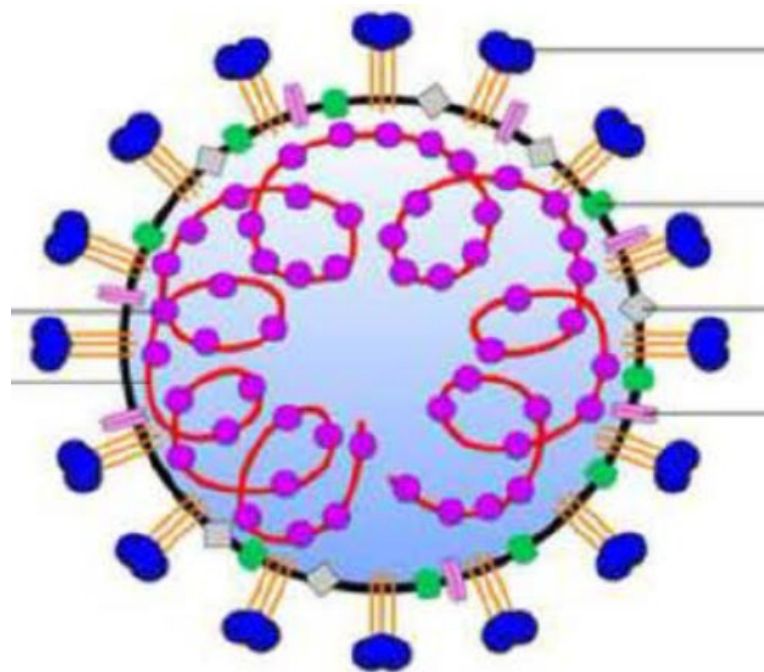
Position des BSN

- Der BSN hat von Anfang an den Schulterschluss gesucht mit den anderen niedersächsischen Verbänden, die Anerkennungen aussprechen können.
- So konnten landesweit einheitliche Positionierungen erreicht werden:
„Die Trägerverbände empfehlen, die Angebote einzustellen.“
Diese Empfehlung war nie ein Verbot und war geleitet von der Überzeugung, dass ein Gruppenangebot für Menschen mit erhöhtem Risiko für eine Erkrankung, nicht in die Zeit passt.



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

Informationen zu SARS-CoV-2, COVID 19 und Post-COVID



Inhalt



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

- **Infektionswege**
- **Symptome**
- **Organbefall**
- **Behandlung**
- **Langzeitfolgen**

Infektionswege



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

- **Tröpfcheninfektion aus den Atemwegen (Partikel > 5 µm) fallen rasch zu Boden (ca. 8 Min.)**
 - Husten
 - Niesen
 - Sprechen
 - Singen
- **Aerosole (Partikel < 5 µm) bleiben lange (bis zu 90 Min.) in der Luft**
- **Schmierinfektion**
 - **Kontaminierte Oberflächen (Türklinken, Wasserhähne, Gebrauchsgegenstände) Überlebensdauer je nach Oberfläche unterschiedlich (bis zu mehreren Tagen, Angaben differieren).**
 - **Das Virus wird durch Berührung des Gesichtes mit kontaminierten Händen übertragen. Ein Eindringen durch die Haut gilt als ausgeschlossen.**



Bild gemeinfrei

Infektionsorte

- Häusliches Umfeld
- Pflegeeinrichtungen
- Gesundheitsberufe
- Arbeitsplatz
- Schule, Kita
- Freizeit
- Gastronomie
- Verkehrsmittel

Infektionsorte in Deutschland
Ausbrüche mit zwei oder mehr Fällen



Infektionsorte



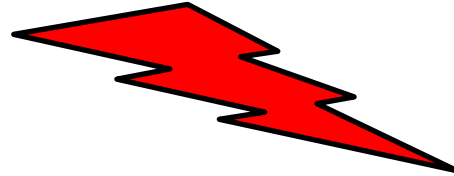
Behinderten Sportverband
Niedersachsen

- **Maßgebliche Infektionsorte sind Innenräume.**
- **Die Kontaktdauer spielt eine Rolle.**
- **Die Infektionsgefahr ist ohne korrekt sitzende Maske höher.**

Infektionszeitpunkt



Behinderten Sportverband
Niedersachsen



- 44% der Betroffenen infizieren (stecken andere an), bevor Symptome auftreten.
- Die höchste Viruslast besteht am Tag vor Symptomenbeginn und am ersten Tag der Symptome.

Der Ort der Aufnahme ist wichtig:

Obere Atemwege – hohe Viruslast – weniger schwere Verläufe

Lunge – eher weniger Viruslast – aber schwerere Verläufe



**Bei hohem Atemzugvolumen (Anstrengung/Sport)
größere Gefahr einer Lungeninfektion.**

Symptome



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

Symptom	Häufigkeit
Fieber	87,9 %
Trockener Husten	67,7 %
Unwohlsein und Ermüdung	38,1 %
Auswurf	33,4 %
Riechverlust^{[152][153][154][155]}	30–71 %
Kurzatmigkeit	18,6 %
Muskel- oder Gelenkschmerz	14,8 %
Halsschmerzen	13,9 %
Kopfschmerz	13,6 %
Schüttelfrost	11,4 %
Übelkeit/Erbrechen	5,0 %
Schnupfen	4,8 %
Durchfall	3,7 %
Bluthusten	0,9 %
Schwellung der Bindehaut	0,8 %

Quelle: WHO,^[66] wo nicht anders angegeben



**Covid 19 ist keine Grippe und
befällt nicht nur die Lunge!**

Lunge:

Lungenentzündung

Schon durch die Sauerstoffschuld, die oft erst spät bemerkt wird, kann es zu Schäden an anderen Organen kommen.

Es deutet sich an, dass es am Lungengewebe auch zu irreversiblen Schäden kommen kann.

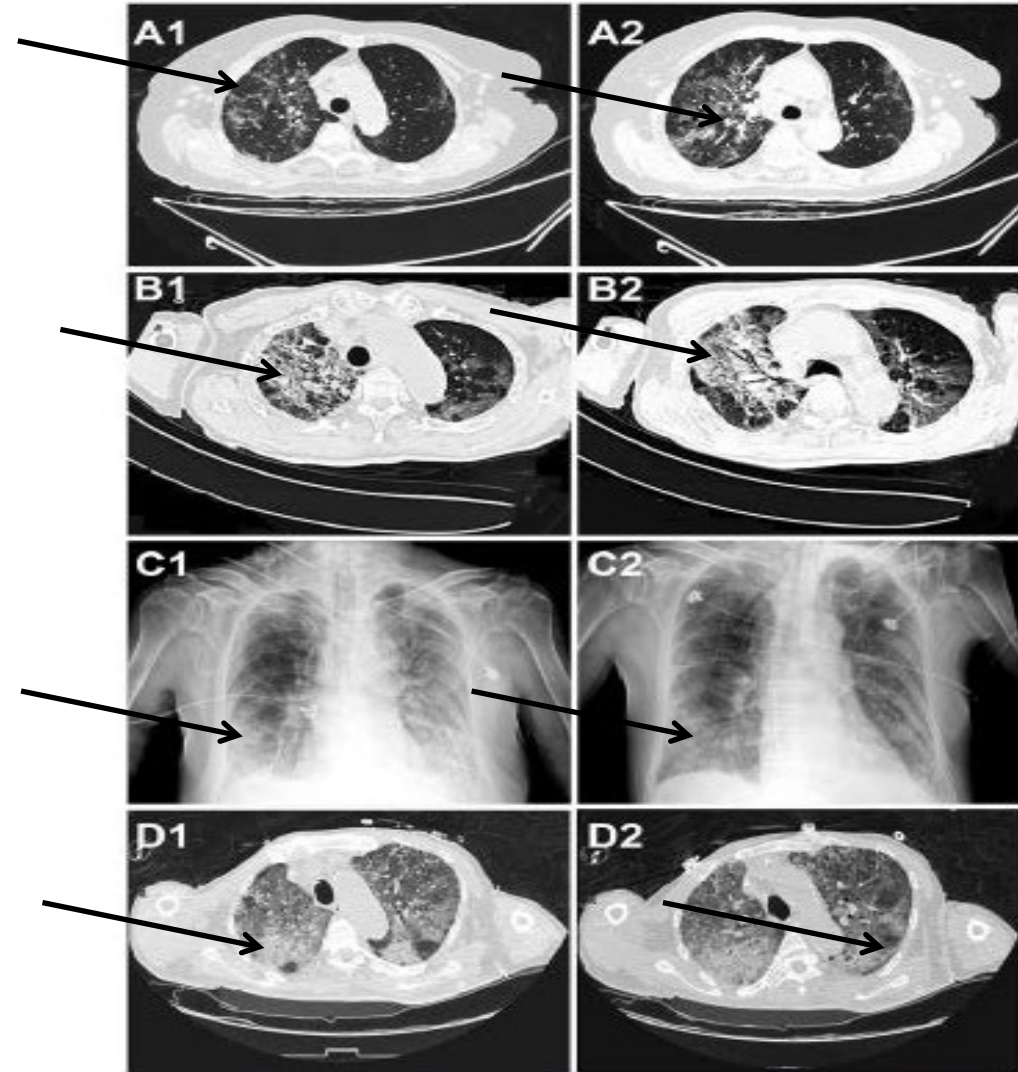


Fig. 2 Radiographic images of chest CT scan and X-ray from the four patients. For each patient, the left and right images represent an earlier and latter time-point, respectively. Chest CT from Case



Herz:

Sowohl Schäden an den Herzmuskelzellen als auch an den Herzkranzgefäßen werden beschrieben.

Bislang ist nicht bekannt, ob diese reversibel sind.

Auswirkungen: Verminderte Pumpleistung des Herzens = Verminderte Leistungsfähigkeit, Kurzatmigkeit, KHK?

Risikopatienten mit Vorerkrankungen sind in der Regel stärker betroffen



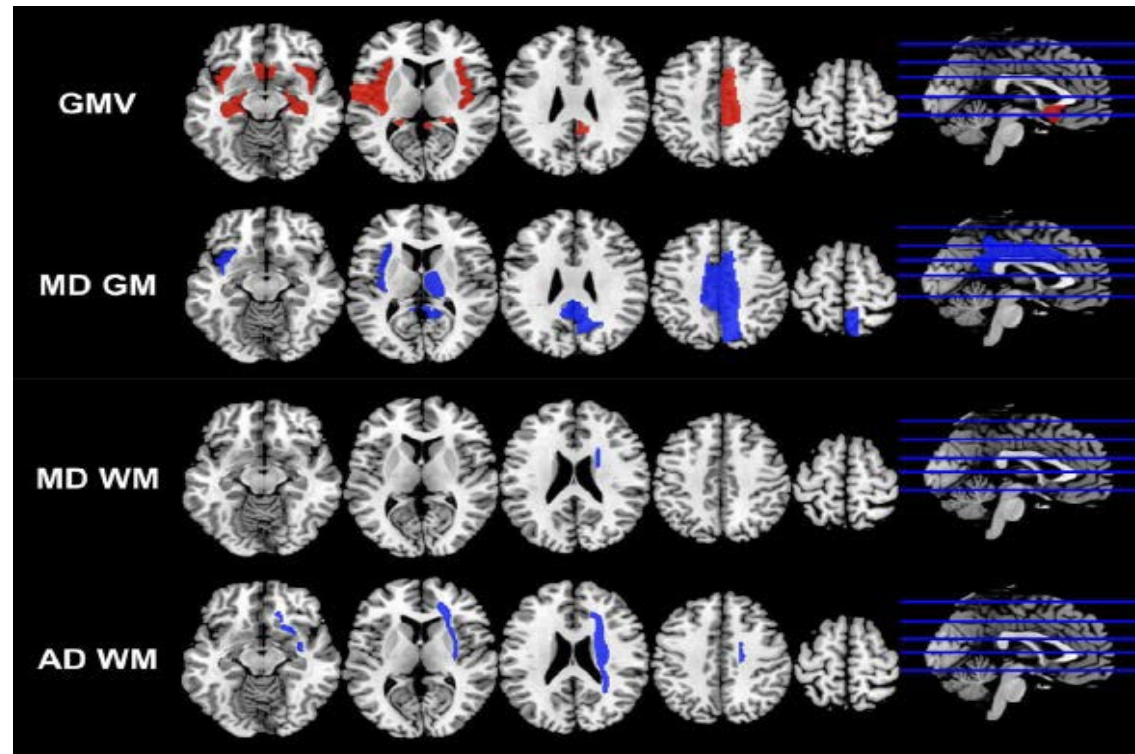
Niere:

25% der klinisch Erkrankten zeigen krankhafte Veränderungen an den Nieren bis hin zur dialysepflichtigen Niereninsuffizienz.

Auch bei Symptomlosen kommen vorher nie beschriebene Veränderungen der Nierenwerte Harnstoff und Kreatinin vor.

Gehirn:

Untersuchung von 60 Patienten im Mittel 45 Jahre
68% hatten neurologische Symptome



Rote bzw. blaue Areale

Organbefall



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

Nervensystem/Psych

Angststörungen

Stimmungsschwankungen

Kopfschmerzen

Schlafstörungen

Hirnveränderungen

Störung der Atemregulation?

Muskelschmerzen

Schmerzen allgemein

Geruchs- u. Geschmacksverlust

Schlaganfall

Polyneuropathie

etc.

Organbefall



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

Gefäßsystem:

An der Gefäßinnenhaut kommt es zu entzündlichen Veränderungen, die verantwortlich sind für eine Häufung von Thrombosen bei den Erkrankten und auch für weitere Gewebeschädigungen an den Organen.



Blut:

Es zeigt sich mitunter eine Verkleinerung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten).
Es ist noch nicht sicher, ob dies zu einer verminderten Sauerstoffaufnahme führt.

Die Viruserkrankung an sich führt zu einer Verminderung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten).

Am Wiederanstieg der Leukozyten kann man u.a. den Krankheitsverlauf beurteilen.

Behandlung von Virusinfektionen



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

- Die Behandlung von Virusinfektionen ist noch immer schwierig, da Antibiotika hier nicht wirksam sind.
- Es wurden einzelne Medikamente gegen Viren entwickelt, deren Wirksamkeit aber umstritten ist.
- Daher liegt bei Erkrankungen, die durch Viren ausgelöst werden, der Schwerpunkt der Behandlung meist auf der vorbeugenden, sogenannten aktiven Impfung.
- Im Erkrankungsfall kann eine sogenannte passive Immunisierung durch die Gabe von Antikörpern erfolgen. Beispiel: Aktive und passive Impfung gegen Wundstarrkrampf im Verletzungsfall bei fehlender Vorimpfung.

Behandlung von SARS-CoV-2



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

- Bislang gibt es kein Medikament, das sicher gegen das SARS-CoV-2 Virus hilft.
- Die Behandlung ist zunächst auf die Komplikationen der Erkrankung ausgerichtet.
 - insbesondere den Abfall der Sauerstoffsättigung im Blut,
 - auf die erhöhte Gefahr von Thrombosen und Embolien durch Gabe von Blutverdünnern (Niedermolekulare Heparine, bekannt auch als „Thrombosespritzen“)
- Eine weitere Komplikation ist die Überreaktion des Immunsystems, die den Körper einer zusätzlichen extremen Stresssituation aussetzt. Man nennt diese auch „Cytokinstorm“. Hier kommt Cortison zum Einsatz, das bekanntlich das Immunsystem hemmt.

Behandlung von SARS-CoV-2



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

- Es werden weitere Medikamente erprobt, deren Wirkung aber noch nicht ausreichend bewiesen ist.
- Aktuell werden im Sinne der passiven Immunisierung Antikörper gegen das Virus, die aus dem Blut von Vorerkrankten gewonnen werden, eingesetzt. Die bisherigen Ergebnisse lassen hoffen.
- Komplikationen, wie z.B. ein akutes Nierenversagen werden entsprechend durch bekannte Therapien, die dem Organversagen angepasst sind, behandelt, z.B. künstliche Beatmung, Dialyse oder auch Anschluss an eine Herz-Lungenmaschine

Invasive Beatmung



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

- Kommt zum Einsatz, wenn mit anderen Mitteln keine ausreichende Sauerstoffsättigung des Blutes mehr zu erreichen ist.
- Die Versorgung mit Sauerstoff ist für die Funktion aller Gewebe unerlässlich.
- Gewebe reagieren unterschiedlich auf Sauerstoffmangel.
- Besonders empfindlich sind Gehirn und Nieren.

Nachteil: Mit der Beatmung kommt es auch zur Ausbildung vermehrter Sauerstoffradikale, die Entzündungsprozesse auslösen

Vorbeugung



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

Als wichtigste Vorbeugung gelten derzeit unverändert:

- **Abstand halten**
- **Husten- und Nieshygiene**
- **Händewaschen**
- **Medizinische Maske tragen**
- **Lüften**
- **Nutzen der Corona-Warn-App**

Das gilt aktuell auch für geimpfte und genesene Menschen

Impfung



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

- **Aktuell wurde mit der aktiven Impfung gegen das Virus begonnen.**
- **Je nach Impfstoff sind ein oder zwei Impfungen erforderlich.**
- **Über die Impfabstände wird weiter diskutiert.**
- **Derzeit geht man von einem ca. 65% Schutz nach der Erstimpfung, insbesondere vor schweren Verläufen aus.**
- **Ob Geimpfte andere anstecken können ist immer noch nicht eindeutig geklärt.**
- **Das Einhalten von Hygiene- und Abstandsregelungen ist weiterhin notwendig.**

- Es wird davon ausgegangen, dass die aktuell zugelassenen Impfstoffe je nach Hersteller eine bis zu 95%ige Immunisierung bewirken.
- Bezüglich der Dauer der Immunität nach Erkrankung bzw. Impfung gibt es noch keine ausreichend gesicherten Daten.
- Es sind Fälle von erneuter Infektion und Erkrankung mit SARS-CoV-2 bekannt.

Nebenwirkungen der Impfung



Behinderten Sportverband
Niedersachsen

- Je nach Impfstoff sind die Nebenwirkungen unterschiedlich.
- Müdigkeit, Kopfschmerzen, Fieber, Schüttelfrost, Muskel- und Gelenkschmerzen treten häufig auf und verschwinden auch unbehandelt rasch wieder.
- Allergische Reaktionen auf den Impfstoff kommen vor, sind sehr selten und behandelbar.
- Das Auftreten von Sinusthrombosen sorgt für heftige Diskussionen.
- Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass das Risiko an einer SARS-CoV-2 Infektion schwer zu erkranken oder zu sterben um ein Vielfaches höher als das Thromboserisiko.



- **Aktuell liegen noch keine gesicherten Informationen über Langzeitfolgen vor.**
- **Aufgrund der festgestellten Veränderungen im Gewebe und an den Gefäßen ist nicht gesichert, ob diese reversibel sind und nicht dauerhafte Schäden hinterlassen.**
- **Die sehr lange anhaltenden Beschwerden teilweise auch nach relativ milden Verläufen zeigen, dass höchste Vorsicht auch bei jüngeren Menschen dringend erforderlich ist.**
- **Auch bei symptomlos verlaufenen Infektionen wurden bereits als Zufallsbefunde z. B. erhöhte Nierenwerte festgestellt.**
- **Das Auftreten eines Long-Covid-Syndroms wird immer häufiger beobachtet.**



Die aktuelle Situation und was durch den Verein abgeklärt werden sollte

Wie ist die aktuelle Situation?

Einstieg ...

Für alle im Folgenden aufgeführten Angebote müssen Teilnehmende

- einen negativem Test oder,**
- einen Nachweis der vollständigen Impfung oder**
- einen Nachweis der Genesung**

vorlegen können ...

Wie ist die aktuelle Situation?

I

- Die Verordnung ist zum 10. Mai aktualisiert.
- Zum Sport ist folgendes aufgenommen:
 - Sport für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre ist „unter freiem Himmel“ möglich.
Die aktuelle maximale TN-Zahl ermöglicht Gruppen im Rahmen des Rehabilitationssports.
 - Sport für Erwachsene ist „unter freiem Himmel“ möglich.
Weitere Bedingung: 2m Abstand, 10m²/Person.

Wie ist die aktuelle Situation?

II

- Die „Antworten auf häufig gestellte Fragen“ (FAQ) zum Sport sind am 11. Mai aktualisiert worden.
- Zum Rehabilitationssport ist folgendes aufgenommen:

Was gilt für den Rehasport?

Rehasport kann ausschließlich im Rahmen medizinisch notwendiger Behandlungen stattfinden. Dies sollte primär als Individualsport erfolgen. Rehasport in der Gruppe kann betrieben werden, wenn es sich um eine medizinisch notwendige Maßnahme handelt und eine individuelle Realisierung nicht möglich ist.

Was ist unter Rehasport zu verstehen?

Bei Rehabilitationssport handelt es sich ausschließlich um eine medizinisch notwendige und ärztlich verordnete Maßnahme (§ 64 Abs. 1 Nr. 3 SGB IX). Gruppen trainieren dabei unter ärztlicher Betreuung und Überwachung.

Wie ist die aktuelle Situation?

III

- Rehabilitationssport/Funktionstraining in Schwimmbädern:
Zulässig ist die Durchführung von Rehabilitationsmaßnahmen für Gruppen von nicht mehr als 20 Personen.
(Geimpfte Personen und genesene Personen werden nicht eingerechnet.)

Wie ist die aktuelle Situation? IV (Infektionsschutzgesetz)

Mit Zustimmung des Bundesministeriums des Innern (BMI) sowie des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) hat die Sportministerkonferenz folgendes formuliert:

14. Ist Rehabilitationssport nach SGB noch erlaubt?

Die SMK geht davon aus, dass dies weiterhin erlaubt ist. Dies ergibt sich aus der Begründung der Beschlussvorlage des Bundestages (BT Drs. 19/28444). Darin findet sich die Formulierung, dass **„medizinisch notwendige sportliche Betätigung (bspw. Reha- Maßnahmen) nicht als Ausübung von Sport im Sinne der Vorschrift zählen, da bei solchen Betätigungen der medizinische Charakter den sportiven Aspekt überwiegt“**.

Wieviel Zeit steht also noch zur Verfügung?

- Es kann nahezu sofort losgehen ...
- **Es ist deshalb dringend anzuraten, die Vorbereitungen jetzt abzuarbeiten.**
- Und dazu kommen wir jetzt ...

Erste Klärungen/grundsätzliche Aktivitäten bei einer Öffnungsperspektive I.

- Teilnehmende kontaktieren/anrufen, um über diese Öffnungsperspektive zu informieren. Alle dem Verein zur Verfügung stehenden Medien zur Öffentlichkeitsarbeit hierfür nutzen: Homepage, soziale Medien, bestehende elektronische Kontaktgruppen/Verteiler, Zeitungen.
- Zeit und Menschen dafür einplanen!
- Steht der Raum noch zur Verfügung
- Steht die Übungsleitung noch zur Verfügung? Ist die ÜL-Lizenz noch gültig? Verlängerungsmöglichkeiten der ÜL-Lizenz wurden den aktuellen Gegebenheiten angepasst. Auskunft erteilt der Bereich Bildung des BSN.
- Liegt von allen Teilnehmenden eine Einverständniserklärung vor? Formblatt ist vom DBS erstellt.

Erste Klärungen/grundsätzliche Aktivitäten bei einer Öffnungsperspektive II.

- **Sind die Verordnungen noch gültig?**

Auch die pauschalen Verlängerungen könnten inzwischen abgelaufen sein!
Teilnehmende entsprechend informieren.

Die Teilnehmenden können nach ärztlicher Konsultation/Entscheidung eine weitere
Verordnung erhalten. Eine wohlwollende Prüfung wurde von den gesetzlichen
Krankenkassen mündlich zugesagt.

- **Liegt ein aktuelles Hygienekonzept für alle genutzten Räumlichkeiten vor?**

- Stehen genügend Desinfektionsmittel und Einmalhandtücher zur Verfügung?
- Wer kümmert sich um die Reinigung/das Lüften des Raumes?
- Sind die Laufwege definiert?

- **Liegen von allen Teilnehmenden aktuelle Kontaktdaten vor?**

Diese müssen ggf. dem Gesundheitsamt übermittelt werden (auf der Anwesenheitsliste
aufführen.)

Welche Vorbereitungen müssen außerdem getroffen werden?

Hygienekonzept

muss Informationen enthalten zu:

1. Begrenzung der Personenzahl (Berücksichtigung der räumlichen Kapazitäten),
2. Abstandsregelung,
3. Steuerung der Personenströme und Vermeidung von Warteschlangen,
4. Regelung zur Nutzung/Reinigung der sanitären Anlagen,
5. Reinigen von Oberflächen und Gegenständen und
6. Lüftung der Räume möglichst durch die Zufuhr von Frischluft.

Worauf sollte ich mich noch vorbereiten?

Testung, Impfung, Dokumentation

Es ist für die Teilnahme am Reha-Sport und Funktionstraining eine Testpflicht eingeführt worden.

Es ist daher dringend zu empfehlen:

- die Teilnehmenden schnellstmöglich auf diese mögliche Notwendigkeit der Testung hinweisen,
- zu prüfen, wo die nächsten Testzentren für Bürgertests sind und
- die Angebote auf die zeitlichen Möglichkeiten der Testzentren zu überprüfen.

Und wenn es leistbar ist:

- über ein eigenes Testzentrum oder eine Zusammenarbeit mit einem Testzentrum nachzudenken.
 - Testzentren finanzieren sich über die Kassenärztliche Vereinigung auf Grund einer Vereinbarung mit dem Landkreis
- Für geimpfte und genesene Personen gibt es Sonder-Regelungen:
Die Testpflicht entfällt bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises!
- Die Dokumentation bleibt ein wichtiges Instrument der Infektionsverfolgung und muss gewissenhaft geführt werden.

Wie gehe ich mit Versicherten um, die mit einer „Post-COVID-Verordnung“ zum Verein kommen?

Es wird empfohlen, den **ICD-10-Code voranzustellen, der die Diagnose mit der hauptsächlichlichen Beeinträchtigung darstellt**, also z. B. Dyspnoe, Fatigue, Depression oder unspezifische Rückenschmerzen. Als zweiter Code wird dann U08.9 oder U09.9 hinzugefügt. Sie beschreiben Zustände nach einer COVID-19-Erkrankung. Die Grafik stellt die Systematik dar.

ICD-10-Code	Erläuterungen	Verordnung	Zuordnung Rehasport
U08.9	Für Zustände in Zusammenhang mit vorausgegangener COVID-19-Erkrankung	U08.9 als alleinige Diagnose (nicht empfohlen!)	Aufnahme in eine Gruppe „Innere Medizin“
		U08.9 und ein weiterer ICD-10-Code, der die hauptsächlichliche Beeinträchtigung darstellt	Aufnahme in eine Gruppe „Innere Medizin“ oder in eine Gruppe gemäß der weiteren Diagnose möglich. Die Zuordnung gemäß weiterer Diagnose wird empfohlen.
U09.9		U09.9 als alleinige Diagnose	Ablehnung der Verordnung*
		U09.9 und ein weiterer ICD-10-Code, der die hauptsächlichliche Beeinträchtigung darstellt	Aufnahme in eine Gruppe „Innere Medizin“ oder in eine Gruppe gemäß der weiteren Diagnose möglich. Die Zuordnung gemäß weiterer Diagnose wird empfohlen.
U07.1	Für das Vorliegen bzw. die Diagnostik einer COVID-19-Erkrankung	Schließen eine Teilnahme am Rehabilitationssport aus, da es sich um eine akute Infektion bzw. um eine akut behandlungsbedürftige Erkrankung handelt!	
U10.9	Für das Vorliegen eines multisystemischen Entzündungssyndroms im Rahmen einer COVID-19-Erkrankung		

*Die Kodierung U09.9 erfordert grundsätzlich, dass auf der Verordnung zusätzlich ein Folgezustand nach einer SARS-CoV-2-Infektion angegeben wird, wie z. B. Codes für Kurzatmigkeit oder auch orthopädische Probleme. Das bedeutet, dass in diesem Fall mind. zwei ICD-Codes auf der Verordnung stehen müssten.



Welche Öffnungsperspektiven sind denkbar?

Angebote sind im Freien möglich.

Welche Vorbereitungen müssen getroffen werden?

- Geeigneter Ort muss gefunden werden:
Sportplatz, Park, Rasenflächen ´rund um die Sporthalle´
- Abklären, ob diese Orte für die Vereinsangebote genutzt werden dürfen
- Hygienekonzept jeweils für den Ort der Durchführung erstellen
- Angebote nach Durchführbarkeit im Freien überprüfen
- ggf. Zeiten/Gruppengrößen anpassen (erhöhter Zeitaufwand durch Desinfektionsmaßnahmen, Gruppenwechsel ohne Kontakt)

Angebote sind indoor möglich.

Welche Vorbereitungen müssen getroffen werden?

- Abklären, ob die Sportstätten für die Vereinsangebote genutzt werden dürfen.
- Gruppenplanung und Angebotszeitplanung prüfen.
Kann der „alte“ Plan mit den Zeiten weiterlaufen oder muss er überarbeitet werden? Wie viele TN werden das Angebot nutzen (Reflexion der Wirtschaftlichkeit)? Wieviel TN sind möglich (TN/m² Begrenzung!).
- Genügend Zeit zwischen den Angeboten einplanen, damit in geschlossenen Räumen gelüftet werden kann und damit sich die Teilnehmenden nicht begegnen/Ansammlungen vermieden werden.
- Belüftung überprüfen: Nur Zu- und Abluftbelüftung, keine Umluftbelüftung!
- Hygienekonzept jeweils für die Sportstätte erstellen und ggf. beim Betreiber einreichen.

Was müssen die Übungsleitungen wissen?

- Übungsleitung frühzeitig über Entwicklungen informieren!
- Verhaltens- und Organisationshinweise weitergeben:
 - Angebotsorganisation:
 - worauf muss geachtet werden (jede/r hat seinen/ihren Platz),
 - welche Materialien soll eingesetzt werden, sind sie gut zu desinfizieren?,
 - Information an die Teilnehmenden bezüglich der Hygieneregeln.
 - Teilnahmebestätigung: eigenen Stift mitbringen (s. Hygieneregeln)
- Jeder Teilnehmende bringt eigene Handgeräte mit (mit Wasser gefüllte Trinkflaschen, Strumpfhosen als Theraband-Ersatz, eigene Gymnastikmatte usw.)

