



Hygiene- Maßnahmen für Teilnehmer

- a. **Geltende Hygiene- und Abstandsregeln von 1,5-2m sind jederzeit einzuhalten.**
- b. **Keine Begrüßung mit Handschlag und/oder Umarmung.**
- c. **Es ist Pflicht einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Dieser kann während der Sporeinheit abgesetzt werden.**
- d. **Bei Anzeichen von Unwohlsein, Fieber, Erkältung und Husten bleiben die Teilnehmenden unbedingt zu Hause.**
- e. **Es werden regelmäßig Hände ggf. auch Füße (bei Barfußtraining) desinfiziert**
- f. **Die Umkleiden bleiben geschlossen, daher kommen alle Teilnehmer bereits in Sportkleidung zur Halle**
- g. **Die Toiletten dürfen genutzt werden**
- h. **Es wird sich an den Einbahnstraßenverkehr in den Hallen gehalten**
- i. **Es wird zu Beginn der Trainingseinheit ein Kontaktdatenformular ausgefüllt**
- j. **Jeder Teilnehmer bringt sein eigenes Equipment (Gymnastikmatte, Handtuch, Hanteln, Theraband, Trinkflasche) mit**
- k. **Es dürfen nur Personen der jeweiligen Trainingsgruppen anwesend sein (keine Begleitpersonen)**