

Vorwort:

Auf Grund der Lockerungen der Landesregierung können wir mit einzelnen Gruppen das Training wieder aufnehmen. Es sind folgende Regeln dringend einzuhalten:

- 1. Teilnehmen am Training darf nur, wer absolut gesund ist. Wer sich nicht wohl fühlt oder Anzeichen einer Erkältung hat, bitte zu Hause bleiben.**
- 2. Zum Training bitte schon in Sportkleidung erscheinen. Es gibt keine Umkleide-möglichkeiten.**
- 3. Jeder Teilnehmer des Trainings ist in einer Anwesenheitsliste mit Namen/Vorname/ Telefon Nr. zu erfassen.**
- 4. Sofern mehrere Teilnehmer gleichzeitig auf dem Parkplatz (Sporthalle) eintreffen ist darauf zu achten, dass beim Gang vom Parkplatz zum Turnplatz der Mindestabstand von 1,5 Metern eingehalten wird. Ebenso beim Verlassen des Geländes nach dem Training. Persönliche Gegenstände sollten so wenig wie möglich auf den Turnplatz mitgebracht werden. Bei der Ablage der Gegenstände ist ebenfalls auf den entsprechenden Abstand zu achten.**
- 5. Während des gesamten Aufenthaltes auf dem Gelände ist der Mindestabstand von 1,5 Meter, besser 2 Meter, einzuhalten. Körperlichen Kontakt zu anderen Personen ist auf jeden Fall zu vermeiden. Der Übungsleiter ist für die entsprechenden Abstände verantwortlich. Seinen Anweisungen ist Folge zu leisten.**
- 6. Falls Trainingsgeräte von mehreren Teilnehmern nacheinander benutzt werden, sind diese nach jeder Benutzung sorgfältig zu reinigen und zu desinfizieren. Eigenes Sportequipment (Gymnastikmatte, Handtuch, Theraband, Hanteln, Magnesia) können mitgebracht werden.**
- 7. Sanitäre Anlagen sind nach Möglichkeit nicht zu benutzen. Umkleiden und Duschen bitte zu Hause benutzen. Bei Benutzung der Toiletten sind die Hände gründlich mit Seife zu waschen.**
- 8. Nach dem Training ist der Aufenthalt auf dem Turnplatz so gering wie möglich zu halten.**