

Regeln für die Hallennutzung

Bitte erst 5 Minuten vor Trainingsbeginn das Gelände betreten und mit Abstand in den Wartebereich zwischen Hallentreppe und Eingang Pausenhalle stellen.

Wenn alle Teilnehmer der Vorgruppe das Gelände verlassen haben holt der ÜL die nächste Gruppe herein.

Vom Betreten des Geländes bis zur Aufnahme des Trainings besteht Maskenpflicht.

Die Außentür bleibt zu – Einlass nur 5 Minuten vor Beginn der Stunde

Vor dem Betreten der Halle desinfiziert jeder die Hände.

Das notwendige Händedesinfektionsmittel bringt jeder Teilnehmer selbst mit.

Es stehen keine Umkleiden zur Verfügung, jeder kommt fertig umgezogen.

Lediglich die Schuhe werden im Vorraum gewechselt – bitte dabei Abstand halten.

Eine Trinkflasche mit Wasser darf mitgebracht werden.

Essen ist in der Halle und dem Vorraum nicht gestattet.

Die Toiletten sind geöffnet, dürfen aber nur einzeln betreten werden.

Nach der Stunde ist das Gelände unverzüglich zu verlassen.

Die Teilnahme an den Stunden ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr.

Wir raten Menschen aus der vom RKI definierten Risikogruppe dringlich von einer Teilnahme ab!

Jeder Teilnehmer bringt selbstständig mit:

- Händedesinfektionsmittel
- ein Handtuch zum Schweiß abwischen und Händewaschen
- ein Badetuch oder eine eigene Gymnastikmatte als Unterlage (wenn die Stunde dies erfordert)

Die Stunden finden möglichst ohne Körperkontakt zwischen den Teilnehmern statt. Auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen und Jubeln oder Trauern in der Gruppe sollte verzichtet werden.

Bei Missachtung der allgemeinen Regeln kann ein Trainingsausschluss ausgesprochen werden.