



Hygiene-Regeln für den vorläufigen Sportbetrieb

- Melde dich zum Training bei deinem Übungsleiter an.
- Trainiere in festen Bezugsgruppen.
- Gehe nur gesund zum Sport.
- Komme bereits in Sportkleidung zum Training. Garderoben, Duschen oder Gemeinschaftsräume bleiben geschlossen.
- Wasche deine Hände vor und nach dem Training gründlich und desinfiziere sie nach Bedarf.
- Verzichte auf Händeschütteln, Abklatschen, in den Arm nehmen.
- Huste und Niese in die Armbeuge oder in ein Taschentuch bei größtmöglichen Abstand zu anderen Personen
- Halte mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen.
- Trainiere kontaktfrei, keine Partnerübungen, keine Zweikämpfe, keine Hilfestellungen
- Bringe ein eigenes großes Handtuch und nach Möglichkeit auch eigene Handgeräte mit zum Training.
- Bringe dein Getränk von zu Hause mit.
- Mache nur Übungen, die du alleine schaffst.
- Mache kein hochintensives Ausdauertraining in geschlossenen Räumen.
- Vermeide Ansammlungen und Warteschlangen.
- Desinfiziere Geräte und Materialien nach Benutzung