

Endlich wieder Sport!

Hier erfährst Du, was jetzt wichtig ist.

...wenn Du in die Halle kommst und während Deines Aufenthaltes dort:

- **Nicht lange warten.**
Bitte plane Deine Zeit so, dass Du nicht lange in der Halle auf das Training warten musst. Warte wenn möglich im Auto oder draußen.
- **Schilder beachten.** Dort findest Du wichtige Infos zu Deinem Aufenthalt in der Halle.
- **Halte immer mindestens 1,50 m Abstand zu Anderen.**
- **Geordnetes Herein- und Herausgehen.**
Nutze gerne den vorderen seitlichen Fluchtweg als Ausgang. Achte auf Andere und gehe mit Abstand zu der Person vor Dir durch Ein- und Ausgänge.
- **Hände waschen oder Handdesinfektion beim Betreten der Halle nutzen.**
Es steht ein Spender im Eingangsbereich auf der Küchentheke bereit.
- **Die Duschen und Umkleiden sind verschlossen und dürfen nicht benutzt werden.**
Die Toiletten sind geöffnet.
- **Komm umgezogen zum Training.**
- **Fahre nach dem Training direkt nach Hause.**
- **Wenn möglich, bringe keine Sporttasche und kein unnötiges „Gepäck“ mit.**
Stelle Deine Tasche/Sachen mit Abstand zu anderen ab.
- **Nicht zum Plaudern aufhalten.**

...beim Training

- **Komm nie mit Krankheitssymptomen zum Sport und auch nicht, wenn Du den Verdacht hast, krank zu sein.**
- **Melde Dich immer vorher zum Training auf dem Dir bekannten Weg an.**
- **Gib Deine Kontaktdaten an den/die Trainer/in weiter.**
- **Trage Dich in eine Teilnehmerliste ein.**
- **Achte auf Dich selbst und vermeide vor allem bei Kursen in der Sporthalle hochintensive Belastungen!**
- **Bitte nicht in Plaudergruppen sammeln.**
- **Halte Abstand – mindestens 1,5 m zu allen Seiten.**
- **Bezahlung nur mit der 10er Karte.**

Dein/e Trainer/in zeigt Dir, wo du die Karte ablegst, damit sie abgestrichen werden kann. Der Kauf von Karten ist weiterhin mit Bargeld möglich.

- **Großes Handtuch mitbringen und wenn möglich, Geräte abdecken.**
Indoor Cycling: 2 kleine Handtücher – 1 zum Abdecken des Lenkers, 1 für den Schweiß (du kannst es am Sattelschieber aufhängen).
- **Schlingentraining, Work it out:**
Bring Deine eigene Matte mit (und Deine eigenen Hanteln bei Work it out).
- **Hilf nicht beim Auf- und Abbau der Geräte (z. B. Räder, Schlingen).**
Das macht ausschließlich der/die Trainer/in.
- **Warte, bis Du zu Deinem Trainingsplatz gehen kannst.**
- **Der/die Trainer/in reinigt die Materialien vor und nach dem Training für Dich.**
- **Freiwillig: Komm mit Maske in die Halle und setze sie erst ab, wenn Du an Deinem Platz bist.** Du kannst sie einfach solange neben Dir ablegen. Setze sie wieder auf, sobald Du Deinen Platz verlässt. Keine Maskenpflicht.
- **Kein Training mit Maske!**
Man bekommt nicht genug Luft für ein gesundes und effektives Training.

Dein/e Trainer/in achtet streng auf die Einhaltung der Regeln, denn er/sie und der Verein tragen eine sehr große Verantwortung für Dich und Deine Gesundheit.

Sollte jemand die Regeln absichtlich nicht befolgen und Verwarnungen missachten, wird er vom Training ausgeschlossen.