



Die Kurse finden unter folgenden Hygienemaßnahmen statt, welchen Folge zu leisten ist. Die Übungsleiter sind dazu angewiesen, bei Zuwiderhandlung betreffende Personen der Halle zu verweisen.

- Die Räumlichkeiten werden mit Mund-Nasen-Bedeckung betreten und verlassen.
- Die Hände werden am Eingang zum Umkleidenflur desinfiziert.
- Die Teilnehmer tragen sich vor Kursbeginn in eine Teilnehmerliste ein.
- Damit niemand die Wege der anderen kreuzt, bitten wir euch, den Schildern, die aufgehängt wurden, zu folgen.
- Die Teilnehmer bringen ihre eigene Matte mit, und soweit für den Kurs erforderlich, eigene Hanteln.
- Die Umkleiden und Duschen werden nur zum Duschen (**Details siehe unten**) ab dem 29.06.20 geöffnet. Bitte weiterhin in Sportklamotten kommen und die Sportschuhe vor Ort an den ausgewählten Plätzen tauschen.
- Toiletten sind mit Mund-Nasen-Bedeckung aufzusuchen.
- Die Sportschuhe werden vor dem direkten Halleneingang gewechselt.
- Die Teilnehmer werden in der Halle auf Markierungen am Boden platziert und dürfen erst auf Aufforderung des Übungsleiters ihren Mund-Nasen-Schutz ablegen.
- Es gilt während der ganzen Zeit der Abstand von mindestens 1,5 m.
- Nach dem Kurs wird die Halle durch die Zwischentür in den Umkleideflur hinaus durch den Notausgang zwischen den Umkleiden verlassen.
- Grüppchenbildung ist untersagt.
- Ein Kurs darf maximal 120 Minuten dauern, danach ist eine ausreichende Lüftung notwendig.

## DUSCHVORGANG:

- Da sich maximal 6 Personen (Kabine 2 Damen nur 5 Personen) gleichzeitig in der Umkleidekabine aufhalten dürfen, soll der Duschvorgang mit Hilfe der einzelnen Übungsleitern/Trainern getaktet werden.
- Ein detaillierter Duschplan, wann welche Gruppe in welcher Kabine duschen darf, hängt an den Umkleidetüren aus.
- Die Sitzbänke in den Kabinen sind mit „X“ gekennzeichnet, auf denen die Sportler sich aufhalten dürfen. Die Sitzbänke sind vor Verlassen der Kabine vom Sportler selbst zu desinfizieren.
- In der Dusche dürfen sich max. zwei Personen gleichzeitig duschen. Es wird die ganz Rechte und die ganz Linke Dusche verwendet.

- Um ein Entgegenkommen an der Türe auszuschließen, sind die sechs Personen dazu angehalten, die Umkleide gleichzeitig zu betreten und nach dem Duschen sofort zu verlassen (maximaler Aufenthalt 20 Minuten).
- Es gilt während der ganzen Zeit der Abstand von mindestens 1,5 m und das Tragen der Mund-Nasen-Bedeckung (außer beim Duschen selbst).

Des Weiteren gilt für den Fitness-/Kraftraum:

- Die Räumlichkeiten werden mit Mund-Nasen-Bedeckung betreten und verlassen.
- Die Hände werden am Eingang zum Umkleidenflur desinfiziert.
- Da ein Rundlauf gegeben sein muss, damit niemand die Wege der anderen kreuzt, bitten wir euch, den Schildern die aufgehängt wurden, zu folgen.
- Toiletten sind mit Mund-Nasen-Bedeckung aufzusuchen.
- Die Sportschuhe werden vor dem Fitness-/Kraftraum gewechselt.
- Es gilt während der ganzen Zeit der Abstand von mindestens 1,5 m.
- Die Räumlichkeiten sind durch den Notausgang zwischen den Umkleiden zu verlassen.
- Grüppchenbildung ist untersagt.

- In den Raum dürfen max. 6 Sportler und ein Übungsleiter/der Verantwortliche.
- Die Sportler werden vom Übungsleiter/Verantwortlichen in eine Teilnehmerliste eingetragen.
- Es muss im Rundlauf trainiert werden.
- Zwischen den Trainierenden, müssen immer zwei Geräte freibleiben, so dass der Abstand von mindestens 1,5 m gewährleistet ist.
- Die Geräte müssen vor Sportlerwechsel vom Übungsleiter/Verantwortlichen desinfiziert werden.
- Die Sportler dürfen sich nicht länger als eine Stunde im Fitness-/Kraftraum aufhalten.