Formale Auflagen für das Training im Sportbereich

- Maximal 7 Trainierende zeitgleich, um einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu gewährleisten.
- Es besteht Maskenpflicht! Ohne Maske ist ein Training zu jeder Zeit ausgeschlossen.
- Jeder Trainierende muss sich vor Trainingsbeginn bei den Trainerinnen melden.
- Umkleidekabinen und Duschen bleiben geschlossen, Toilettenräume sind geöffnet.
- Auch das einfache "Umziehen" ist nicht gestattet.
- Die Trainingszeit ist auf 60 Minuten begrenzt, wöchentlich sind 2 Trainingseinheiten möglich
- Hochintensives Training ist untersagt ("der Schweiß darf nicht tropfen") – dies gilt sowohl für das Kraft- als auch für das Ausdauertraining.
- Zirkeltraining und Kurse finden nicht statt.
- Jeder Trainierende ist aufgefordert, ein eigenes GROßES Handtuch mitzubringen. Das Handtuch muss eine gesamte Mattenlänge von Kopf bis Fuß abdecken. Ohne eigenes Handtuch kann nicht trainiert werden.
- Kaffee sowie Wasser können nicht ausgeschenkt werden.

Wenn du zum Training kommst –

- nutze bitte die ausgeschilderte Eingangstür an der Hardenbergstraße. Der Ausgang erfolgt in Richtung Innenhof.
- desinfiziere bitte direkt beim Betreten des Harlekins deine Hände.
- melde dich bitte bei einer Trainerin an.
- halte bitte den Mindestabstand von 1,5 Meter ein.
- denk bitte an deine Maske und trage diese während des gesamten Trainings.
- erscheine bitte bereits in deiner Trainingskleidung.
- desinfiziere bitte jedes Gerät VOR der Nutzung und verwende ein eigenes großes Handtuch.
- beschränke bitte deine Trainingszeit auf 60 Minuten und 2 Einheiten in der Woche.
- verzichte bitte auf ein intensives, schweißtreibendes Training.

Das Training findet auf eigenes Risiko statt.
Zum Schutz aller, bitten wir unsere Trainierenden nur zum Sport zu erscheinen, wenn sie sich fit und gesund fühlen.

Wir freuen uns, dass wir endlich wieder für euch da sein dürfen und hoffen ihr euch auch!

Gesundheitszentrum Harlekin