

## 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 90 Minuten begrenzt, wöchentlich sind 3 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 90 Minuten und 3 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!**