

Formale Auflagen für das Training im Sportbereich

- Es gelten die regulären Öffnungszeiten.
- Maximal 7 Trainierende zeitgleich, um einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu gewährleisten.
- Die Maskenpflicht richtet sich nach dem aktuellen Infektionsgeschehen in der Stadt Bremen und kann bei entsprechend niedrigem Inzidenzwert gelockert werden.
- Jeder Trainierende muss sich vor Trainingsbeginn bei dem Trainerpersonal melden.
- Umkleidekabinen sind unter Einhaltung einer eingeschränkten Personenanzahl nutzbar. Duschen bleiben geschlossen.
- 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.
- Hochintensives Training ist untersagt ("der Schweiß darf nicht tropfen") – dies gilt sowohl für das Kraft- als auch für das Ausdauertraining.
- Zirkeltraining und Kurse finden nach gesonderten Auflagen in den Kursräumen statt. Es besteht ein neuer Kursplan.
- Kaffee sowie Wasser können nicht ausgeschenkt werden.

Wenn du zum Training kommst –

- Nutze die ausgeschilderte Eingangstür an der Hardenbergstraße. Der Ausgang erfolgt in Richtung Innenhof.
- Desinfiziere direkt beim Betreten des Harlekins deine Hände.
- Melde dich beim Trainerpersonal an.
- Halte den Mindestabstand von 1,5 Meter ein.
- Denke an deine Maske und trage diese vorschriftsmäßig. AM Trainingsplatz darfst du sie absetzen.
- Du kannst die Umkleidekabinen nutzen. Beachte dafür die maximal zulässige Personenanzahl. Duschen ist nicht möglich.
- Desinfiziere jedes Gerät VOR der Nutzung und verwende ein eigenes großes Handtuch.
- Bitte beschränke deine Trainingszeit auf maximal 90 Minuten.