

- 1.) Regelmäßige Desinfektion der Hände und ggf. Füße durch die Teilnehmer beim Betreten der Sportstätte
- 2.) Desinfektion der Hände nach dem Toilettengang
- 3.) Desinfektion der Hände ggf. in der Pause
- 4.) Es bestehen keine Möglichkeiten zum Umziehen. Bitte schon in Sportbekleidung erscheinen. Ausnahme: Straßenschuhe können im Vorraum gegen Hallenschuhe getauscht werden
- 5.) Beim Betreten der Halle (Vorraum mit eingeschlossen) ist eine Mund-Nasen-Abdeckung zu tragen. Erst wenn der Teilnehmer seinen Platz erreicht hat, kann diese entfernt werden
- 6.) Bei Barfußtraining sind auch die Füße zu desinfizieren
- 7.) Regelmäßige Desinfektion (vor/nach jeder Trainingsgruppe):
 - Sportgeräte (Matten, Kleingeräte, Bälle usw.),
 - Ablageflächen, Türgriffe, Handläufe
- 8.) Gruppenwechsel: Die verschiedenen Trainingsgruppen sollten sich nicht begegnen.
Sollte dies nicht möglich sein, muss unbedingt der Personenabstand von 1,5 m eingehalten werden.
- 9.) Gemeinsame Treffen sowie der enge kommunikative Austausch sind untersagt.
Fremdverzehr von Getränken und Speisen in der Halle ist untersagt.
- 10.) Das Mitbringen eines Handtuches ist verpflichtend.
- 11.) Duschen nach dem Sport in der Sportstätte ist verboten.

Bei grippeähnlichen Symptomen oder bei Unwohlsein ist von einer Teilnahme am Übungsabend abzusehen.