

INDOORREGELN - MIT KONTAKT -



ALLGEMEINE REGELN:

- Die maximale Teilnehmeranzahl einer Gruppe beträgt 30 Personen.
- Zu allen anderen Personen gilt die aktuelle Abstandsregel von 2,5m während und 1,5m außerhalb des Sports.
- Nach Betreten des Gyms sind die Hände zu waschen.
- Sportkleidung muss sauber sein und darf nicht vorher auf der Straße getragen worden sein. (Steht ihr in Trainingskleidung vorm Gym werdet ihr abgewiesen.)
- Das benutzte Equipment ist am Ende der Einheit zu desinfizieren.
- Du musst einen Zeit- und Raumslot buchen.
- Umkleiden sind nur von einer Gruppe zu benutzen.
- Ein- und Ausgangsbereich ist nur einzeln zu nutzen.
- Personen, die Symptome einer akuten Atemwegserkrankung aufweisen, dürfen nicht am Sportbetrieb teilnehmen und die Einrichtungen weiterhin nicht betreten.

DUSCHEN UND UMKLEIDEN:

- Die Duschen und Umkleiden sind immer nur zeitgleich von einer Gruppe zu nutzen.

KURSWECHSEL:

1. nächster Kurs zieht sich vor Kursbeginn in Umkleide um und wartet außerhalb der Mattenfläche unter Einhaltung der aktuell geltenden Abstandsregeln
2. vorheriger Kurs beendet das Training, geht dann in die Umkleide
3. nächster Kurs verlässt den Wartebereich und geht auf die Matte