

## **Verhaltens- und Hygieneregeln:**

1. Die Anzahl der Kursbesucher ist begrenzt. Die Teilnahme an unserem Sportprogramm ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
2. Der Mindestabstand von 1,5 m muss jederzeit eingehalten werden.
3. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist auf den Verkehrsflächen (Wege und Flure von und zu dem Kursraum sowie in den Umkleiden) Pflicht und dieser darf nur während des Sports abgelegt werden. Diese Regelung gilt ohne Ausnahme, auch ein ärztliches Attest kann nicht akzeptiert werden. Dies dient dem Gesundheitsschutz und der Sicherheit aller Teilnehmer\*innen und Übungsleiter.
4. Bitte desinfiziere dir beim Betreten und Verlassen des Hauses die Hände.
5. Die Umkleiden können bei Bedarf und unter Einhaltung des Mindestabstands wieder genutzt werden. Der Aufenthalt muss auf das Nötigste begrenzt werden.
6. Toilettenräume dürfen maximal von einer Person aufgesucht werden.
7. Alle Teilnehmer\*innen verlassen den Kursraum unmittelbar nach Ende der Kurseinheit. Bitte nimm Rücksicht auf dich und andere und komm nur gesund zum Kurs (siehe Gesundheitserläuterungen unter 8.).
8. Vor jeder Kursteilnahme müsst ihr euch in eine Liste eintragen und mit eurer Unterschrift bestätigen, dass ihr die Hygieneregeln zur Kenntnis genommen habt und einhalten werdet, ihr in den vergangenen 14 Tagen keinen Kontakt zu einer mit dem Coronavirus infizierten Person gehabt habt, keine typischen Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus, namentlich Geruchs- und Geschmacksstörungen, Fieber, Husten sowie Halsschmerzen aufweist.
9. Training ist nur am Platz möglich; auf den Mindestabstand von 1,5 m ist zu achten
10. Aus hygienischen Gründen werden keine Gymnastikmatten mehr zur Verfügung gestellt. Wir bitten euch, zukünftig eure eigenen Matten mitzubringen
11. Daher bitte mitbringen:
  - a. Mund-Nasen-Schutz
  - b. Gymnastik-/ Yogamatte
  - c. großes Handtuch (Strandtuch)
  - d. sowie bei Bedarf eigenes Sitzkissen