



## Nur gesund trainieren

Am Training darf man nur teilnehmen, wenn man völlig gesund ist.

Bei Krankheitsgefühl (Erkältungssymptome, Fieber, etc.) bitte zuhause bleiben.



## Abstand halten

Immer den Mindestabstand von 1,50 m zu anderen Personen einhalten.

Geräte nur benutzen, wenn das Gerät rechts oder links davon nicht belegt ist.

Im Kursbereich bitte innerhalb der Begrenzung bleiben.



## Händehygiene

Regelmäßig und ausreichend lange (min. 20 Sekunden) Hände mit Wasser und Seife waschen.



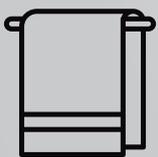
## Desinfektion

Bei Betreten müssen die Hände an den vorhandenen Stationen desinfiziert werden.



## Reinigen von (Klein-)Geräten

Alle benutzten Trainingsgeräte müssen nach jedem Gebrauch gründlich gereinigt werden. Dazu gehören alle Griffe, Sitzfächchen, Displays, Kleingeräte, Matten, etc.



## Handtuch

Als Trainingsunterlage für die Geräte oder Matte muss ein Handtuch mit einer Mindestgröße von 70x140 cm verwendet werden.



## Hochintensives Training

Ein hochintensives Training ist nicht erlaubt. Die Hinweisschilder an den Geräten sind zu beachten.

## Mund-Nase-Schutz tragen

Auf dem gesamten Gelände und im gesamten Gebäude besteht die Pflicht zum Tragen eines Mund-Nase-Schutzes. An den Trainingsstationen (Geräten) und im Kursraum kann auf das Tragen verzichtet werden. Beim Wechsel der Trainingsstation oder beim Betreten des Kursraumlagers besteht die Pflicht zum Tragen eines Mund-Nase-Schutzes!



## Richtig husten und niesen

Beim Husten und Niesen am besten ein Taschentuch verwenden oder die Armbeuge vor Mund und Nase halten. Auf Abstand von anderen Personen achten und wegdrehen.

