

## Hygiene – Regeln - Mitglieder

### Mitzubringen

- Strandtuch
- Kleines Tuch
- Mundschutz
- Falls vorhanden (Turnbeutel/Trainingstasche und eine eigene Matte)
- Für Stretching Kurse bitte den eigenen Yogablock mitbringen falls benötigt und vorhanden.

### Voraussetzungen für das Training

- Bitte komme nur gesund zum Training.

### Vor Kursbeginn

- Desinfiziere Deine Hände vor Eintritt im Trainingsraum.
- Vorerst muss jeder Schüler mit Mundschutz zum Training kommen, diese kann erst zu Trainingsbeginn an der Stange abgenommen werden.
- Bitte einzeln eintreten bzw. einen Mindestabstand von 1,5 Meter einhalten.
- Der Mundschutz darf erst am Trainingsort abgenommen werden.

### Die Toilette

- Die Toilette bzw. der Vorraum sind nur einzeln zu Betreten
- Bildet keine Schlangen vor der Toilette.

### Die Umkleide

- Eure Trainingsmaterialien bitte mit genügend Abstand platzieren.

### Der Kursablauf

- Der Mundschutz darf erst zum Training abgenommen werden
- Die Polestangen / Aerial Hoops sind gründlich mit den Papierhandtüchern zu desinfizieren
- Bitte achtet auf den Abstand von 1,5-2 Meter. Die Poles sind hierfür ein guter Indikator. Bleibt im Zweifel an eurer Pole und vermeidet eine unnötige Bewegung im Raum.

### • Nach dem Unterricht

- Die Matten sind auf dem Platz zu desinfizieren (Papiertuch!) und danach wieder aufzuhängen bzw. in Ketsch wieder einzurollen.
- Hände desinfizieren

POLE  
AND  
MOVE