



## Die wichtigsten Regeln

### Schutz- und Hygienemaßnahmen

- Mindestens 1,5 m Abstand halten
- Regelmäßiges Händewaschen
- Sportgeräte nach Gebrauch desinfizieren
- Kurse mit festem Teilnehmerkreis
- Verstärkte Reinigung von Kontaktflächen
- Bei Krankheitssymptomen kein Sport
- Duschen und Umkleiden nicht nutzen
- Toiletten nach jeder Nutzung desinfizieren

### Indoor

- Abstand halten
- TG-Halle: Max. 12 Personen/Gruppe
- MTH: Max. 20 Personen/Gruppe
- Kein Körperkontakt
- Hygieneregeln einhalten
- Max. 60 Minuten Training
- Maskenpflicht beim Betreten von Materialräumen, Toiletten, Eingangsbereich
- Regelmäßiges Lüften von geschlossenen Räumen

### Outdoor

- Abstand halten
- Max. 20 Personen pro Gruppe
- Kein Körperkontakt
- Hygieneregeln einhalten