

Trainingsablauf

Corona-Zeit

- 1. Max. 8 Trainierende im Zirkel, entspricht ca. 2,5m Abstand im Training**
- 2. Einzeln eintreten, Mindestabstand von 1,5m einhalten**
- 3. Einchecken / Symptomfrei**
- 4. Vor dem Training Hände desinfizieren**
- 5. Mit großem Handtuch trainieren**
- 6. Immer eine Station freilassen**
- 7. Unterhaltung auf das Nötigste reduzieren**
- 8. Nach dem Training Hände desinfizieren**
- 9. Umkleide mit Maske**

Den Anweisungen der Trainer ist Folge zu leisten!