

Bitte beachten Sie folgende Hygieneregeln:



Treten Sie nur einzeln ein und halten Sie 1,5 m Abstand.



Waschen Sie sich vor Kursbeginn und bei Bedarf die Hände mit Flüssigseife für mindestens 20-30 Sekunden und nutzen Sie Einmalhandtücher. Bitte desinfizieren Sie sich die Hände.



Halten Sie bitte die Hust- und Nies-Etikette ein. Husten und niesen Sie in die Armbeuge.



Halten Sie 1,5 m Abstand, keine Berührungen, Umarmungen und kein Händeschütteln. Nutzen Sie keine Materialien gemeinsam.



Tragen Sie bitte eine Mund-Nasen-Bedeckung. Bis Sie Ihren zugewiesenen Platz eingenommen haben



Tragen Sie vor Beginn von Sportkursen Sportkleidung, Sportschuhe können in der Umkleide gewechselt werden, nur 1 Person zeitgleich in der Umkleide. Benutzen Sie nur eigene Sportmatten.

Benutzte Sportgeräte sind vor und nach dem Kurs zu desinfizieren.



Personen mit Krankheitssymptomen dürfen die Räumlichkeiten nicht betreten