

## Regeln Kurse ab 29.09.2020



1. Wenn Ihr Erkältungsanzeichen verspürt, wenn eine Person in Eurem Haushalt sich in häuslicher Quarantäne befindet oder Ihr Euch innerhalb der letzten zwei Wochen in einem Risikogebiet aufgehalten habt, dürft Ihr **nicht** am Sport teilnehmen. Der Trainer wird Euch sonst der Stunde verweisen. Gleiches gilt, wenn Ihr Euch den Hygieneanweisungen widersetzt.
2. Bitte haltet in den Fluren und Umkleidekabinen die AHA-Regeln ein: Abstand, Hygiene und Atemmaske. Während des Sports könnt Ihr die Maske absetzen – bitte Abstand halten.
3. Ihr geht wie gewohnt durch den Haupteingang hoch zum Kursraum. Am Haupteingang steht die Handdesinfektion mit der ihr euch dort bitte die Hände einsprüht.
4. Um Wartezeiten vor dem Kurs im Treppenhaus zu vermeiden, geht am besten erst 1 – 2 min vor Kursbeginn hoch zu eurem Kursraum.
5. Der Zugang vom Treppenhaus in den Vorbereich der Halle und in die Halle ist erst zu der Uhrzeit möglich, wenn euer Sportangebot offiziell beginnt. Der Trainer entfernt das Säckchen an der Tür, wenn alle Teilnehmer da sind. Deshalb muss auch euer Kurs zum Ende der offiziellen Kurszeit den Raum durch den hinteren Eingang verlassen haben, damit die Kursteilnehmer der aufeinander folgenden Kurse sich nicht treffen.
6. Kommt möglichst in Sportbekleidung zu uns, da die Umkleiden nur mit begrenzter Personenzahl zu betreten sind. Die Anzahl ist Vorort vorgegeben. Wenn Ihr nur vor der Halle die Schuhe wechselt geht es schneller. Wir empfehlen die Schuhe und Jacken nach dem Ausziehen mit in den Sportraum zu nehmen, um nach der Stunde in der Nähe des Ausgangs die Schuhe anzuziehen und möglichst schmutzarm das Gebäude auf der hinteren Seite zu verlassen.
7. Es dürfen keine Matten zur Verfügung gestellt werden. In der LTG-Geschäftsstelle können Matten erworben werden.
8. Bitte sprecht Euch mit Eurem Trainer ab, ob und inwiefern ihr Materialien für die Kursstunde benötigt.
9. Alternativ zu Matten könnt Ihr Handtücher, Decken oder Isomatten verwenden. Matten für den Verkauf in der Moll'schen Fabrik sind bereits bestellt.
10. Wenn Ihr nach dem Sport duschen möchtet, müsst Ihr dies innerhalb eurer Trainingszeit tun und die Sportstunde entsprechend früher verlassen. Die gesamte Etage muss von Allen zum offiziellen Ende der Kursstunde verlassen sein. Ein Treffen der Teilnehmer des Folgekurses muss verhindert werden. Sollte nach Euch kein Kurs kommen ist auch ein Duschen nach der Trainingszeit möglich.
11. Bitte benutzt nur die Umkleiden und Duschen auf der Etage auf der Euer Kurs stattfindet. Wenn zwei Angebote hintereinander genutzt werden, müsst ihr das Gebäude mit den übrigen Kursteilnehmern zusammen verlassen und durch den Haupteingang wieder eintreten.
12. Wir bitten zu entschuldigen, dass es zu etwas mehr Verschmutzung kommen kann, wenn sich die Teilnehmer nach der Stunde in der Umkleidekabine umziehen und anschließend durch den hinteren Ausgang der Halle das Gebäude mit ihren Straßenschuhen verlassen.
13. Solltet Ihr aus körperlichen Gründen es nicht schaffen die Wendeltreppe abzustiegen, könnt ihr im Einzelfall mit dem Aufzug abfahren. Bitte achtet auf Abstand, wenn ein anderer Kurs das Gebäude gerade betritt.
14. Der Getränkespender im EG darf leider nicht verwendet werden.
15. Sollten Sie beim Eltern-Kind-Turn-Kurs mit dem Kinderwagen kommen, melden Sie sich bitte am Fenster zur Geschäftsstelle. Die Kinderwagen werden im Keller geparkt.