

Bitte halte dich an die geltenden Vorgaben:

- ✓ Die „üblichen“ Hygienemaßnahmen
 - Regelmäßiges Händewaschen
 - Nicht mit den Händen ins Gesicht greifen
 - In die Ellenbogenbeuge oder ein Taschentuch husten/niesen sind einzuhalten
- ✓ Kein Hände schütteln, Umarmen und Körperkontakt
(Ausnahme: Sichern durch die Vorturner)
- ✓ Mindestabstand zu anderen Personen – 1 Meter
- ✓ Mund-Nasen-Schutz beim Betreten von geschlossenen Räumen
- ✓ Mindestabstand bei der Sportausübung zu anderen Personen – 2 Meter
- ✓ Trinkflasche bereits befüllt mitnehmen
- ✓ Komm schon in Sportkleidung
- ✓ Waschen oder Desinfizieren der Hände und Füße vor und nach der Turnstunde, nimm dafür bitte dein eigenes Desinfektionsmittel mit
- ✓ Nur, wer in eigener Selbstbeurteilung vollständig frei von Corona-Virus-Symptomen ist, darf am Training teilnehmen. Solltest du Symptome aufweisen, informiere bitte umgehend deine Vorturner.

Danke für deine Mithilfe!

