



für die Sportstunden in unseren Innenräumen...

- Da wir unsere Räume nicht mit der gewohnten Teilnehmerzahl nutzen können, werden die Gruppen zum Teil **geteilt** oder die **Zeit wird gekürzt** – eure Übungsleiter werden euch darüber informieren, welche Maßnahmen für eure Gruppe nötig sind.
- Wir werden unsere Sporträume auch während der Stunden **lüften** müssen, nehmt euch doch ggfs. ein leichtes **Halstuch** mit, damit die Zugluft euch nicht beeinträchtigt.
- Auch bei leichten **Symptomen**, wie Halsschmerzen, erhöhter Temperatur oder Husten bleibt bitte **zu Hause!**
- Die Garderoben bitte mit **maximal zwei Personen** benutzen, wir haben euch eine „Ampel“ an die Türen gehängt, die euch anzeigt, ob die Kabine frei ist. Wenn irgend möglich, kommt doch bitte schon umgezogen zur Sportstunde.
- In den Sporträumen haben wir euch einzelne Standpunkte markiert, an denen ihr euch bitte während der Stunden aufhaltet.
- Besonders beim Kommen und Gehen denkt unbedingt an das Tragen eines **Mundschutzes** – beim Sport selbst dürft ihr sie natürlich abnehmen.
- Die **Abstandsregelung** von etwa 2 Metern gilt weiterhin.
- Bitte bringt ein **eigenes Handtuch** für die Matten mit!

Wir freuen uns, dass es nun auch in den Innenräumen langsam wieder losgehen kann und **bedanken uns ganz herzlich bei euch für eure Mitwirkung, die das erst möglich macht!**

Für diejenigen von Euch, die weiterhin ausschließlich draußen Sport machen möchten, bieten wir folgende Stunden an, die regelmäßig bei trockenem Wetter auf unserem **Außengelände** stattfinden werden:

- Mo 11.15 Uhr – 12.00 Uhr mit GESA
- Di 14.45 Uhr – 15.30 Uhr mit BERIET
- FR 12.15 Uhr – 13.00 Uhr mit IRIS

