

Regeln für die Nutzung des Gymnastikraumes im Erwin-Kranzmann-Haus (AWO) – hier Stepp-Aerobic



Der Zutritt erfolgt über den Notausgang der Sporthalle zwischen Schule und Erwin-Kranzmann-Haus. Die strikte Einhaltung der Abstandsregel (mindestens 1,50m) ist immer zu beachten.

Bis zum Gymnastikraum muss eine Mund-Nasenschutz-Maske getragen werden. Während des Trainings ist die Maske in einem von der Teilnehmerin mitgebrachten Plastikbeutel luftdicht unter dem Steppbrett abzulegen.

Im Gymnastikraum werden sich max. 10 Personen plus 1 ÜL aufhalten

Es gibt 2 ÜL und einen festen Teilnehmerkreis, im 14-tägigen Wechsel

Betreten des Gymnastikraumes nur mit Gesundheitsmeldung und vorherigem Händewaschen bzw. desinfizieren. Auch hier ist die Einhaltung der Abstandsregel (mind. 1,50m) zu beachten.

Jede Sportlerin kommt in Sportkleidung und bringt ihr eigenes Getränk und Handtuch mit. Der Wechsel der Sportschuhe erfolgt vor dem Gymnastikraum ebenfalls unter Einhaltung der Abstandsregel (mind. 1,50m). Die „Straßenschuhe“ werden unter das Steppbrett gestellt.

Mind. jeder 2. Fensterflügel wird während des Trainings in Kipp-Stellung sein, um für eine entsprechende Lüftung zu sorgen.

Der Gymnastikraum ist unmittelbar nach dem Trainingsende unter Einhaltung der Abstandsregel (mind. 1,50m) zu verlassen.

Jeglicher Körperkontakt ist zu vermeiden

Keine Begrüßungsrituale oder ähnliches durchführen.

Die Steppbretter werden von dem ÜL auf- und abgebaut, dabei trägt er/sie 1x Handschuhe. Seifenlauge, Wischlappen und Trockentuch zum Abwischen der Geräte stehen trotzdem in jeder Stunde bereit.

Zwischen den Sportstunden ist eine Pause von mind. 15 Minuten einzuhalten.