



Bitte vor dem Training beim Betreten des Gebäudes die Hände mit Seife waschen



**Bitte min. 1,5-2,0 m Abstand halten
- Kein Körperkontakt! -**



**Niesen und husten bitte immer in die Armbeuge
- Taschentücher direkt entsorgen -**



**Mundschutz tragen im Eingangs- und
Toilettenbereich sowie in den Fluren ist Pflicht**

Liebe Sportfreunde,

wir freuen uns, dass wir endlich wieder mit dem Training beginnen können!

Bitte helft uns, damit die TSG auch weiter für euch geöffnet bleiben darf:

- Distanzregeln einhalten (Mindestabstand 1,5-2,0 Meter)
- Körperkontakt vermeiden (kein Händeschütteln, umarmen, abklatschen...)
- Regelmäßige Handhygiene:
Beim Betreten des Gebäudes die Hände gründlich (mind. 20 sec.) mit Seife waschen
- Infektionen und Infektionsketten vermeiden:
Bei grippeähnlichen Symptomen (Husten, Fieber, Halsschmerzen,...) auf keinen Fall trainieren!
- Eintragung in die Anwesenheitslisten (Nachverfolgung von Infektionsketten)
- Mundschutz im Eingangs- und Toilettenbereich und in den Fluren ist Pflicht.
- Das Gebäude soll nur von Sportlern betreten werden; Begleitpersonen sind zu vermeiden

Umkleideräume und Duschen bleiben vorerst bis auf weiteres geschlossen.
Bitte schon in Sportkleidung kommen und zu Hause duschen.

Die maximale Teilnehmerzahl wird aufgrund der unterschiedlichen Raumgrößen wie folgt beschränkt:

TSG-Halle:	max. 15 Teilnehmer + ÜL
Gymnastikraum:	max. 7 Teilnehmer + ÜL
Fitness-Studio:	max. 6 Personen

Die Sporthalle, Gymnastikraum und die Sanitäreanlage werden jeden Abend gründliche gereinigt.

Bei Fragen und Anregungen könnt ihr euch gerne jederzeit an die Geschäftsstelle wenden: tsg-nordwest-98@t-online.de

Bitte haltet euch an die Regeln im Interesse der Gesundheit aller!

Viel Spaß beim Training und bleibt gesund!