

## Corona im Herbst 2020 – Wichtiges zur Teilnahme an Sportkursen

### Informationen für Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer

#### Allgemeines

- 1) **Grundsätzlich sind die AHA-Regeln zu beachten: Abstand, Hygiene, Alltagsmaske.**
- 2) Die **Höchstteilnehmerzahlen** haben wir in vielen Kursen deutlich niedriger angesetzt als bisher, damit ausreichender Abstand, mindestens 1,50 m, eingehalten werden kann.
- 3) Bitte bringen Sie Ihre **eigene Gymnastikmatte** mit und auch einen **eigenen Kugelschreiber** für die Unterschrift auf Teilnehmerliste und Lastschriftformular.
- 4) **Umkleieräume und Duschen dürfen nicht genutzt werden.** Sie kommen und verlassen die Räume in ihrer Sportkleidung. Mäntel und Schuhe werden in der Halle abgelegt.
- 5) Weil Sporträume möglichst optimal auch bei niedrigen Temperaturen belüftet werden müssen, bringen Sie zum Kurs besonders **warme sportgeeignete Kleidung** mit.
- 6) Der **Mund-Nasen-Schutz** ist beim Eintreffen zum Kurs und beim Verlassen des Kurses zu tragen. Berührungen, Händeschütteln oder Umarmungen sind in jedem Falle zu unterlassen.
- 7) Trainings oder Trainingseinheiten mit hoher Herzfrequenz (z.B. Zumba) werden nur mit **verminderter Intensität** durchgeführt, um Aerosole zu minimieren.
- 8) **Desinfektionsmittel** für die Hände stellen wir Ihnen über die Kursleiter/-innen zur Verfügung.

#### Gymnastikhalle in Oelde

- 9) Der Zugang zur Gymnastikhalle führt durch die Frauenumkleide, letzter Eingang rechts. Die Halle wird verlassen durch die Seitentür zum Parkplatz.

#### Entspannungsraum Alte Overbergschule in Oelde

- 10) Sie warten unter Einhaltung der Abstandsregeln im Flur, bevor der/die Kursleiter/-in Sie in den Raum einlässt.

#### Turnhalle der Jakobusschule in Ennigerloh

- 11) Sie warten unter Einhaltung der Abstandsregeln vor der Halle. Der/die Kursleiter/-in lässt Sie in die Halle ein.

#### Raum 23 Alte Brennerei Schwake in Ennigerloh

- 12) Sie warten unter Einhaltung der Abstandsregeln vor dem Haus. Der/die Kursleiter/-in holt Sie dort ab.