

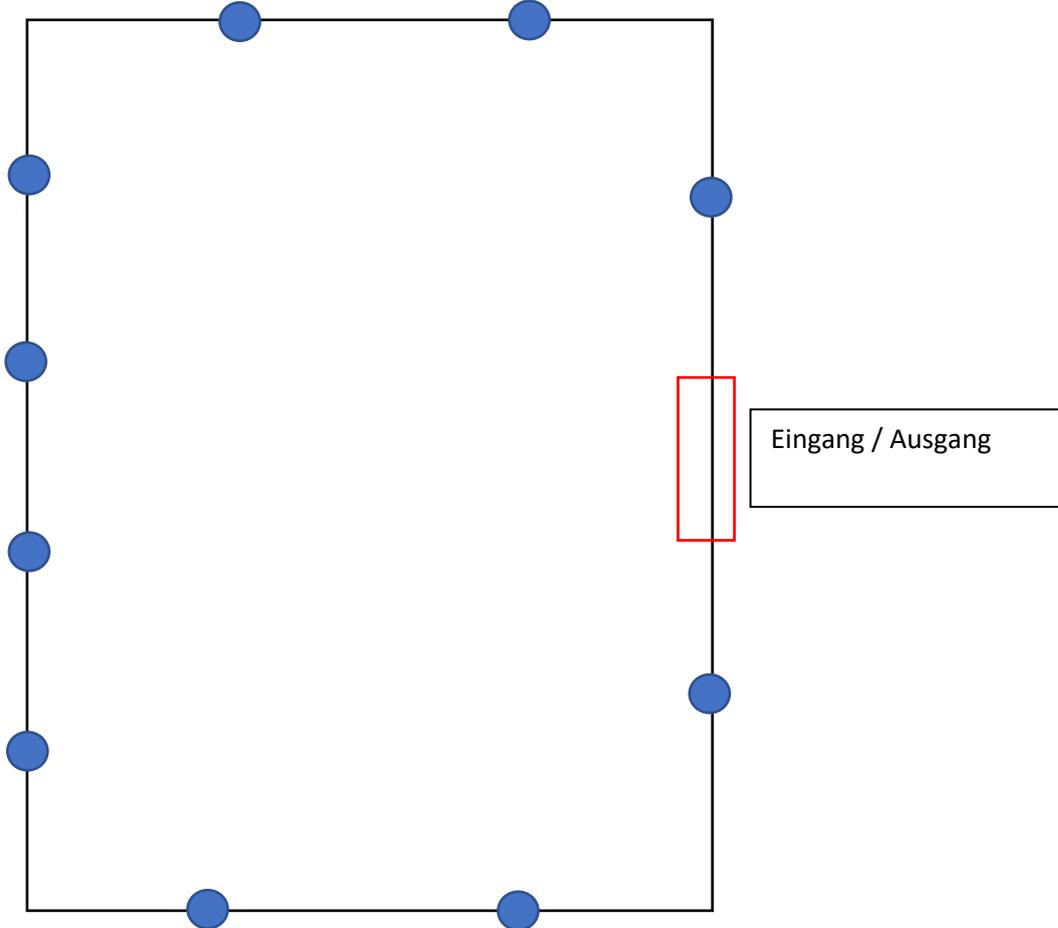
## Maßnahmen / Regeln Trainingsbetrieb Abteilung Aerobic (Aerobic-Damen und alle Tanzgruppen)

- Bitte die **Fahrgemeinschaften aussetzen**. Kommt einzeln und mit genügend Abstand zur Halle.
- Bitte in **kompletter Sportkleidung** erscheinen (außer die Sportschuhe, die in der Halle angezogen werden können). Die Haare sind bereits zu! In der Halle wird sich nicht umgezogen, Haare gemacht etc.
- Das **Betreteten UND Verlassen** der Halle erfolgt **EINZELN** und mit **MUNDSCHUTZ**, im **Abstand** von min. 2 Meter! Bitte fasst die Türen nicht mit der Hand an, sondern drückt sie mit dem Ellenbogen etc. auf.
- Die Umkleiden sind geschlossen, sodass die Teilnehmerinnen **SOFORT in die Halle** kommen. Dort werden an den **Rand der Halle** mit jeweils min. 2 Meter Abstand die Taschen abgestellt. Dort können die Masken ausgezogen und die Sportschuhe angezogen werden. Dort wird auch die eigene Trinkflasche stationiert. NUR dort werden (einzeln) die Pausen gemacht.

Die Toiletten bleiben geöffnet und sind nur einzeln zu betreten (bitte ordentlich Hände waschen!).

- Aerobic-Damen: Bitte bringt von zuhause eine eigene Trainingsmatte mit. Wenn ihr das nicht habt, bringt bitte ein großes Handtuch mit. Es wird kein Training mit Geräten (z.B. Stepper, Hanteln, etc.) stattfinden, weshalb ihr für die Übungen eine eigene Unterlage benötigt.
- Die **Aufstellung im Raum erfolgt durch die Trainerin!** Nicht einfach vom Platz aus loslaufen!
- Die Aufstellung erfolgt im Sinne der Distanzregeln, sodass sich höchstens **eine Person auf 5 m<sup>2</sup> befindet**. Die Teilnehmerinnen werden auf Lücke aufgestellt, mit maximal vier Personen pro Reihe. (Wenn die Halle komplett frei ist, können die Trainerinnen auch ALLEIN auf die Bühne gehen, sodass in der Halle mehr Platz ist und die Tänzerinnen besser sehen können).
- Das gesamte Training erfolgt **kontaktfrei**. Es gibt keine gemeinsamen Spiele, kein Partnertraining, keine Hebungen, keine Tanzaufstellungen etc. Es wird nicht auf der Bühne trainiert.
- Die Trainerinnen bringen ihre eigenen Musikanlagen mit, bedienen sie allein und nehmen sie nach dem Training wieder mit nach Hause. Nach dem Training werden die Bänke desinfiziert. Ebenfalls wird der Spiegel desinfiziert, sollte er von den Trainerinnen (und NUR von den Trainerinnen) benutzt worden sein.

Ablageplan Taschen / Pausenorte (exemplarisch für die ganze Halle):



Aufstellungsplan (exemplarisch für die ganze Halle):

