

Verhaltens-Regeln

beim Training in der Halle



An- und Abmelden

Bitte kommt **pünktlich** zum Trainingsbeginn oder während der Mittagspause!

Meldet euch oder euer Kind an und ab, wenn ihr zum Training kommt oder das Training verlasst. Dies kann bei einem Übungsleiter (Romy, Ingrid...) oder beim Vorstand (Friedrich, Monika...).

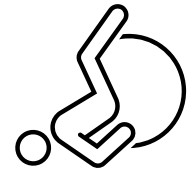
Wir führen auch eine Anwesenheitsliste.



Unfallvermeidung

Außerhalb der Halle bzw. der Trainings und in den Pausen darf **nicht eigenständig trainiert oder geübt** werden.

Bitte nutzt die Umkleide nur zum Umziehen und den Hof nur zum Pause machen.



Essen und Trinken

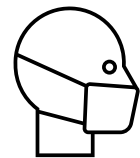
Essen und Trinken ist **in der Sporthalle nicht erlaubt**. Bitte nutzt dazu die Vorräume oder den Hof.



Corona-Regeln

Im gesamten Gebäude gilt **Maskenpflicht!** Zum Sporttreiben dürft ihr eure Masken natürlich abnehmen!

Bitte haltet auch **Abstand** und denkt an die **Hygiene-Regeln**



Mobilitätstraining

Beim Mobilitätstraining bitten wir euch, **stufenweise an neue Herausforderungen heranzugehen**.

Konkret heißt dies, zuerst die Übungen nur mit aktiver Hilfe durch eine Begleitperson durchzuführen. In einem zweiten Schritt übt ihr mit Absicherung, d.h. die Begleitperson steht noch bereit. Erst danach solltet ihr allein trainieren.

Bitte achtet auch auf eure persönliche Belastungsgrenze.

