

Trainingsablauf – So stellen wir uns das grob vor

- Mit Freude und gesund zum Training kommen
- **Umziehen** - Beschränkung 3 HE bzw. 2 DA, außer eigener Hausstand
- **Eintrag in die Anwesenheitsliste; Maximal 25 Aktive während Trainingseinheit**
- **Händewaschen** (Die Waschbecken der Toiletten, Küche sowie im kleinen Saal sind immer geöffnet und stehen bereit)
- **Spiel, Spaß & Freude beim Tischtennis oder Fitness**
- **Lüftungszyklus max. 120 Minuten beachten**
- **Es stehen bei Bedarf weiße und orange Trainingsbälle zur Verfügung**



- **Beim Balleimertraining Verwendung der Baumwollhandschuhe (weiß: klein; beige: groß)**



- **Bälle aufsammeln mit Netzen oder Ballsammlern**
- **Platten am Montag zur Seite schieben (Dienstag: Fitness)**
- **Platten bzw. Fitnessgeräte mit den feuchten Waschlappen säubern**

(Bitte keine Desinfektionsmittel auf die Tische)



- **Händewaschen / Lüften des Saales**
- **Umkleiden / Duschen offen; gleichzeitig max. 3 x Herren; 2 x Damen**

Viel Spaß beim Training & bleibt gesund