

COVID-RULES

BUNDESLAND HAMBURG

Das Training ist **nur** für nachweislich **geimpfte, genesene** oder **getestete Personen** möglich (3G-Regel).

Ein negativer Antigen-Schnelltest darf max. 24 Std. und ein negativer PCR-Test 48 Std. alt sein.



Du musst dir **keinen** Trainingstermin buchen.



Desinfiziere dir am Eingang die Hände.



Trage während deines Aufenthaltes einen **medizinischen Mund und Nasenschutz** - bei der Übungsausführung kann dieser abgenommen werden.

2,5 m

Halte bitte jederzeit den **Mindestabstand** ein.



Lege beim Training immer ein **Handtuch** unter.



Desinfiziere bitte jedes Gerät nach der Benutzung und räume Trainingsequipment zurück.



Halte dich an die Bodenmarkierungen und Absperrungen.



Komm nur zum Training, wenn du dich absolut **gesund** und **fit** fühlst.