

OUTDOOR-ZIRKEL

Öffnungszeiten Outdoorzirkel:

- ✓ Montag, Mittwoch, Freitag: 09:00-12:00 Uhr & 15:00-18:00 Uhr
- ✓ Dienstag & Donnerstag: 09:00-12:00 Uhr & 16:00-20:00 Uhr
- ✓ An Feiertagen und am Wochenende ist der Zirkel geschlossen.

Ablauf des Zirkeltrainings:

- ✓ Es gibt zwei Zirkel, die analog aufgebaut sind.
- ✓ Bevor der Zirkel betreten wird, hat jeder im **Aufwärbereich** 8 Minuten Zeit, sich individuell aufzuwärmen. Im Aufwärbereich dürfen sich **maximal 4 Personen aufhalten**. Vom Aufwärbereich aus dürfen auf ein akustisches Signal hin immer 2 Personen in die Zirkel starten. Die nächsten 2 Personen dürfen anschließend den Aufwärbereich betreten.
- ✓ Es gibt **8 Stationen**. An jeder Station kannst du **3 Minuten trainieren**. Nach einem akustischen Signal hast du eine Minute Zeit, um die verwendeten **Geräte zu desinfizieren** und zur nächsten Station zu wechseln.
- ✓ Jede Station ist mit einer Anleitung versehen. Bei Rückfragen steht dir unser Trainer selbstverständlich zur Verfügung.
- ✓ Die Stationen müssen immer in der **vorgegebenen Reihenfolge** durchlaufen werden. Es dürfen keine Stationen übersprungen werden, sofern sich noch andere Personen im Zirkel aufhalten.
- ✓ Verwende am Ende des Zirkels bitte den gekennzeichneten Weg zum Ausgang.

OUTDOOR-ZIRKEL

WICHTIG:

- ✔ Der Zirkel wird **bei Regen geschlossen**.
- ✔ Der Zutritt zum Gelände ist **nur MTV Mitgliedern** gestattet.
- ✔ Halte bitte immer die vorgegebenen **1,5 m Mindestabstand** ein. Besonders wichtig ist dies auch beim Betreten und Verlassen des Geländes sowie in einer möglichen Warteschlange.
- ✔ Beim Betreten des Geländes muss sich jede(r) Sportler(in) in eine **Anwesenheitsliste** eintragen. Zwingend anzugeben sind neben dem **Name** auch die **Uhrzeit**, zu der das Gelände betreten wurde sowie die **Telefon- oder Handynummer**, damit mögliche Infektionsketten zurückverfolgt und kontaktiert werden können.
- ✔ Zum Training muss eine **eigene Matte/ein eigenes Handtuch** mitgebracht werden.
- ✔ **Umkleiden und Duschen sind geschlossen** und dürfen nicht verwendet werden. Bereitet euch daher bitte zuhause auf den Sport vor (umziehen etc.).
- ✔ Die **Toiletten sind geöffnet**, dürfen aber jeweils nur einzeln betreten werden.
- ✔ Verlasst nach Beendigung des Zirkels umgehend das Gelände und auch den Bereich des Ausgangs.
- ✔ Disziplin und Kontrolle sind der Schlüssel zum Erfolg! Bitte haltet euch ausdrücklich an die genannten Maßnahmen. Auch wenn der Sport nicht in vollem Umfang stattfinden kann, sind wir froh, ihn wieder ausüben zu dürfen. Kontrolliert euch und eure Mitmenschen und weist sie freundlich auf mögliche Fauxpas hin.

OUTDOOR-ZIRKEL

