

# Corona-Regeln für MTT

1. Bitte tragen in unserem Hause einen **Mund-Nasen-Schutz**. Dieser kann während des Trainings am Gerät abgenommen werden. Bei Verlassen des Geräts ist dieser wieder über **Mund und Nase** zu tragen.
2. Bitte **waschen** und/oder **desinfizieren** Sie Ihre Hände sobald Sie unsere Räumlichkeiten betreten.
3. Bitte **melden Sie sich** beim Ankommen direkt an **unserer Rezeption**, da wir Ihre Anwesenheit dokumentieren müssen.
4. **Umkleiden** dürfen **nur** zum **Wechseln der Schuhe** und Nutzung der **Spinde** von maximal **einer Person** betreten werden. Bitte kommen Sie daher **bereits in Trainingskleidung** zu uns. **Duschen** ist **nicht** erlaubt.
5. Bitte halten Sie **Abstand** von mindestens **1,5 m zu anderen Personen**.
6. Bitte legen Sie ein **großes Handtuch** unter und **desinfizieren** Sie die **Griffe der Trainingsgeräte direkt nach der Benutzung**
7. Bitte führen Sie **kein intensives Ausdauertraining** durch (dies führt zu vermehrter Aerosol-Bildung).
8. Bitte trainieren Sie **maximal 1 Stunde**.