



## ***Infos zum Trainieren im Krafraum:***

***ab Montag 31.8.2020 ist es wieder möglich  
im Krafraum zu trainieren!***

### ***Hier ein paar Hinweise:***

- Anmeldung jede Woche neu, bei der  
Übungsleiterin die den Kurs hält.  
(siehe Krafraumprogramm, ab nächste Woche  
auf der Homepage)***
- es können nur 7 Personen trainieren***
- nur für die Gruppen "D" ; "DB" und „RK“  
(keine Neuanmeldung möglich)***
- es werden Stunden angeboten, die nur oben sind.***
- Aufwärmung erfolgt an den Cardio Geräten.***
- Geräte nach jeder Übung desinfizieren***
- beim Wechseln der Geräte Mund-Nasenschutz  
Benutzen***
- Hygienevorschriften und Abstand beachten!***