

Trainingsregeln Milon-Zirkel



Besucherprotokoll **verpflichtend** ausfüllen



Vor und nach dem Training Hände **waschen und desinfizieren**



der Mindestabstand von **1.5 m** gilt einzuhalten



Mundschutzpflicht gilt nur beim **Bewegen im Raum**, am Gerät darf der Mundschutz entfernt werden



ein Handtuch ist immer unterzulegen



erst in den Zirkel einsteigen, wenn der **Vordermann auf den Crosstrainer wechselt**



die Reihenfolge ist **zwingend** einzuhalten



maximal zwei Runden absolvieren



zügiges Training ist erwünscht



Absprachen mit den Mittrainierenden treffen und beachten