

## Trainingsregeln Qcircus

1. Ich komme schon umgezogen zum Training.
2. Ich warte mit Abstand vor dem q-space, bis mich mein/e Trainer\*in auffordert den q-space zu betreten.
3. Eltern, Freunde oder Bekannte dürfen den q-space vor, während oder am Ende des Trainings NICHT betreten.
4. Ich betrete den q-space mit Abstand zu den anderen Teilnehmer\*innen aus meiner Gruppe, ziehe meine Schuhe aus und stelle meine Tasche ab.
5. Ich desinfiziere/ wasche mir meine Hände nach Betreten des q-space.
6. Danach begeben sich auf meinem Platz auf der Trainingsfläche.
7. Ich spiele keine Fangspiele etc. oder mache akrobatische Übungen mit den anderen bevor das Training los geht.
8. Ich halte während des gesamten Trainings den Mindestabstand ein und trainiere auf meinem Trainingsplatz und mit dem Trainingsgerät, das ich von meiner/m Trainer\*in bekomme. Ein Wechsel des Trainingsgerätes ist während der Stunde nicht möglich.
9. Ich trinke nur aus meiner eigenen Trinkflasche. (Becher und Leitungswasser gibt es vorerst nicht im q-space.)
10. Ich verlasse nach dem Training umgehend und mit Abstand zu den anderen den q-space.
11. Ich weiß, dass ich nur am Training im Qcircus teilnehmen kann, wenn ich alle Trainingsregeln einhalte.

Hiermit bestätige ich, dass ich die Trainingsregeln gelesen und verstanden habe.

\_\_\_\_\_

Datum

\_\_\_\_\_

Name Teilnehmer\*in

\_\_\_\_\_

Unterschrift Teilnehmer\*in

Auch meine Eltern kennen die Trainingsregeln

\_\_\_\_\_

Unterschrift Erziehungsberechtigte/r