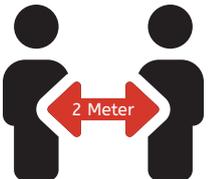
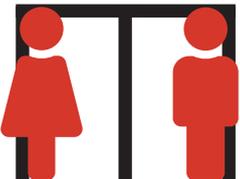
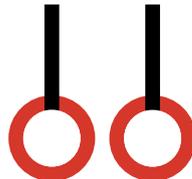
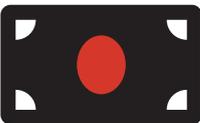


Outdoor-Calisthenics-Training Empfehlungen während COVID-19

DU BIST NICHT ALLEINE AUF DER ANLAGE?

<p>#1</p>  <p>Halte 2 Meter Abstand & trainiere übungsweise</p>	<p>#2</p>  <p>Nutze die Stangenränder für maximalen Abstand</p>	<p>#3</p>  <p>Verzichte auf Hilfestellungen und Partnerübungen</p>	<p>#4</p>  <p>Nutze eigenes Equipment oder verzichte ganz darauf</p>
--	--	--	---

WIE BLEIBT ALLES SAUBER?

<p>#5</p>  <p>Desinfiziere deine Hände vor & nach dem Training</p>	<p>#6</p>  <p>Desinfiziere Geräte/Stangen nach der Nutzung</p>	<p>#7</p>  <p>Bringe eigenes Magnesium oder fülle dir etwas ab</p>	<p>#8</p>  <p>Benutze ein Handtuch bei Bodenübungen</p>
---	---	--	--

WAS HILFT GENERELL?

<p>#9</p>  <p>Meide überfüllte Anlagen</p>	<p>#10</p>  <p>Bleibe zuhause, wenn du dich krank fühlst</p>	<p>#11</p>  <p>Komme in Sportkleidung zum Training</p>	<p>#12</p>  <p>Training lief super? Kontaktlos zujubeln</p>
---	---	--	--

Verwendete Icons sind Copyright von <https://fontawesome.com>