

Bitte

BEACHTEN SIE UNSERE HYGIENEREGELN



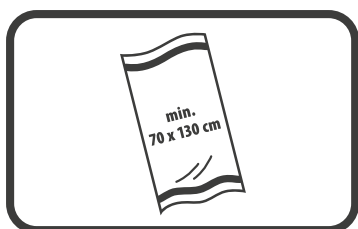
Bringen Sie bitte zum Training einen eigenen Mund- und Nasenschutz mit, da er in einigen Bereichen zu nutzen ist. Sollten Sie mit Maske trainieren wollen, empfehlen wir dir eine Sportmaske für eine ausreichende Sauerstoffversorgung.



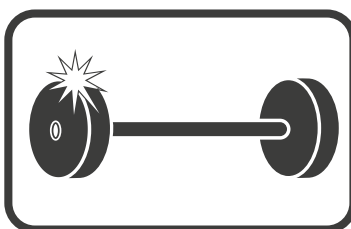
Desinfizieren Sie direkt nach Betreten des Clubs bitte die Hände und waschen Sie sie auch gerne während des Trainings. Nutzen Sie die Vielzahl an Hygiene-Stationen und beachten Sie die Hygiene-Aushänge.



Checken Sie sich am Empfang bei jedem Besuch ein und auch wieder aus. Für alle Kursangebote gilt eine Anmeldepflicht in die ausliegenden Listen. Pro Tag können Sie aufgrund der behördlich vorgegebenen Beschränkungen nur an einem Kurs teilnehmen.



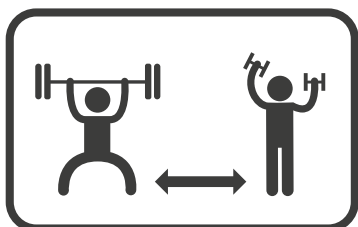
Nutzen Sie für das Training bitte ein großes Handtuch (min. 130x70cm) als Unterlage und am besten noch ein kleineres Handtuch zusätzlich.



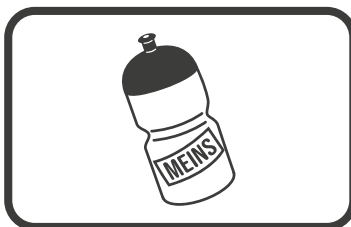
Desinfizieren Sie Trainingsgeräte und Hanteln bitte nach jeder Benutzung mit den bereit gestellten Sprühflaschen und Tüchern (Flächendesinfektion).



Achten Sie auf Markierungen an den Trainingsgeräten, bei denen das Nachbargerät immer frei bleiben muss. Gerne sind die Trainer hier behilflich!



Halten Sie zu allen Gästen und Mitarbeitern bitte min. 2m Abstand. Beachten Sie außerdem die eventuell geänderten Laufwege in der gesamten Anlage.



Personalisieren Sie Ihre Trinkflasche (z.B. durch Beschriftung oder Aufkleber)



Achten Sie auf die Einhaltung der Hust- & Niesetikette (Ellbogen-Beuge). Bei Krankheitssymptomen ist auf den Trainingsbesuch zu verzichten.

