



# FITNESS-EXPERTEN

aus Leidenschaft

## HYGIENEREGELUNG

### Herzlich Willkommen

Schön, dass du heute bei uns bist. Bitte lese dir die nachfolgenden Hygieneregungen aufmerksam durch und bestätige uns mit deiner Unterschrift die Kenntnisnahme. Diese Regeln sind für alle Besucher bindend. Für jegliche Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung! **Zusätzlich kannst Du Dich hier tagesaktuell über die geltenden behördlichen Anordnungen unter [www.niedersachsen.de](http://www.niedersachsen.de) oder [www.bremen.de](http://www.bremen.de) informieren.**

- 1) Unsere Umkleiden und Duschen sind geöffnet. Bitte achte auf den Mindestabstand.
- 2) Checke dich am Empfang bei jedem Besuch ein und auch wieder aus. Für alle Kursangebote gilt eine Anmeldepflicht über die ULC App oder über unsere Homepage.
- 3) Desinfiziere dir direkt nach Betreten des Clubs bitte die Hände und wasche sie auch gerne während des Trainings. Nutze die Vielzahl an Hygiene-Stationen und beachte die Hygiene-Aushänge.
- 4) Halte zu allen Gästen und Mitarbeitern bitte mind. 2 m Abstand. Beachte außerdem die eventuell geänderten Laufwege in der gesamten Anlage.
- 5) Desinfiziere Trainingsgeräte und Hanteln bitte nach jeder Benutzung mit den bereit gestellten Sprühflaschen und Tüchern (Flächendesinfektion).
- 6) Achte auf Markierungen an den Trainingsgeräten, bei denen das Nachbargerät immer frei bleiben muss. Gerne sind dir die Trainer hier behilflich!
- 7) Nutze für das Training bitte ein großes Handtuch (min 1,30 m x 0,70 m) als Unterlage und am besten noch ein kleineres Handtuch zusätzlich.
- 8) Personalisiere deine Trinkflasche (bspw. durch Beschriftung oder Aufkleber).
- 9) Achte auf die Einhaltung der Hust- & Niesetikette (Ellbogen-Beuge). Bei Krankheitssymptomen ist auf den Trainingsbesuch zu verzichten.

Den Anweisungen unserer Mitarbeiter ist mehr denn je Folge zu leisten. Sie sind speziell auf das Hygienemanagement-System geschult und stehen dir bei allen Fragen, Anregungen und Wünschen gerne zur Verfügung.

### KONTAKTDATEN & BESTÄTIGUNG DER HYGIENEREGELN (BITTE LESERLICH SCHREIBEN)

Name	_____	PLZ/Ort	_____
Vorname	_____	Mobil	_____
Straße/HausNr.	_____	Email	_____

Ort, Datum

Unterschrift

*Aktuelle Infos und Hygieneregeln zum Nachlesen:*

[www.ulc-fitness.de](http://www.ulc-fitness.de)



und auf unserer ULC APP