

Corona – Trainingsregeln Stand 05.10.2020

- Bitte für die Fitness-Kurse anmelden (telefonisch oder per E-Mail)
- In den Kursen werden Trainingsutensilien wie Geräte vom Kursleiter verteilt.
- Sofern möglich, nehmt eine eigene Matte für die Kurse mit.
- Nehmt ein großes Handtuch bzw. Badehandtuch für die Kurse oder fürs Fitnessstudio mit.
- Im Umkleiden und der Dusch- und Saunabereich ist immer auf den Mindestabstand von 1,5 Metern zu achten.
Für die Sauna bitte am besten weiter vorher anmelden.
- Bitte denkt daran, dass alles was berührt wurde desinfiziert werden muss. Dies gilt auch für die mobilen Sperren (Aushang an den Geräten).
- Beim Desinfizieren wird das Desinfektionsmittel zunächst auf das Papiertuch gegeben und im Anschluss das entsprechende Objekt gereinigt.
- Achtet immer auf einen Mindestabstand von mindestens 1,5 Metern bestenfalls 2 Metern.
- Außerhalb der aktiven Trainingszeit müsst ihr im Gebäude Mund-Nasenschutz tragen.
- Bitte achtet stets auf die Laufwege und die Aushänge im Haus.
- Die maximale Trainingsdauer beträgt derzeit 120 Minuten.
- Bitte vermeidet hochintensive Trainingseinheiten.
- Vermeidet Ansammlungen jeglicher Art.
- Pro Stunde werden wir mindestens zweimal stoßlüften, um einen Luftaustausch herbeizuführen. Wenn es die Temperaturlage zulässt, werden die Fenster offengehalten.

