

Verhaltensregeln für das Training ab dem 24. Juli 2020

- 1) Du erklärst durch das Betreten der Anlage, dass du frei bist von Symptomen einer Atemwegsinfektion und von Fieber
- 2) Bitte komme pünktlich zu deinem Kurs, eine Wartestation im Vorbereich des Studios gibt es nicht
- 3) Eine Mund- und Nasenschutz-Pflicht besteht bei uns im Moment nicht.
- 4) **Komm gerne schon in Sportbekleidung, deine Schuhe wechselst du im Eingangsbereich**, die Umkleiden dürfen eingeschränkt genutzt werden. Die Duschen dürfen von jeweils 1 Person genutzt werden, die Sauna wird voraussichtlich ab 3. August eingeschränkt zu besuchen sein (hierfür vereinbart ihr bitte einen Termin)
- 5) **Ein großes Handtuch (Badehandtuch)** oder zwei normale Handtücher zum Unterlegen beim Training sind erforderlich, so dass alle Polsterflächen abgedeckt sind.
- 6) Deine **CheckIn Karte musst du bitte mitbringen** und dich zwingend selber ein – und auschecken.
- 7) Beim Betreten der Anlage bitte Hände waschen oder desinfizieren.
- 8) Bitte immer genügend Abstand zu einander halten: mind. 1,5 Meter Laufwege, beim Training bitte 3 Meter Abstand zum nächsten Trainierenden, bitte beachte diesbezüglich auch die Absperrungen und Hinweisschilder
- 9) **Wir dürfen nichts verleihen: keine Trinkflaschen, keine Handtücher**
- 10) Unsere Getränkeanlagen haben wir wieder geöffnet, bitte **bring Deine eigene Flasche mit**.
- 11) Training zu zweit an einem Gerät ist verboten. Das bedeutet z.B. auch, dass beim Bankdrücken Hilfestellung nicht möglich ist, da der Mindestabstand und die Hygienevorschriften nicht eingehalten werden können.
- 12) Cardio- und Fitnessgeräte sind an den Griffen nach der Nutzung von Dir zu desinfizieren.
- 13) In der jetzigen Phase ist hochintensives Ausdauertraining wie zB HIIT, anaerobes Schwellentraining und exzessives Cardiotraining leider noch untersagt.

Anordnung der Landesregierung: Kunden, die nicht zur Einhaltung der aufgeführten Regeln bereit sind, ist im Rahmen des Hausrechtes der Zutritt zu verwehren.