

So läuft das Training mit Corona-Regeln ab:

Unter Einhaltung der gängigen Hygiene- und Abstandsregeln und Beachtung folgender Auflagen öffnen wir unser Fitnessstudio:

- Bleibe dem Studio fern, wenn Du in den letzten 14 Tagen Kontakt zu COVID-19 Fällen hattest oder unspezifische Allgemeinsymptome, Fieber und/oder Atemwegsbeschwerden hast.
Hier ist die Teilnahme am Sport im Fitnessstudio ausgeschlossen.
- Trage beim Betreten/Verlassen des Studios, beim Zurückräumen von Trainingsgeräten, auf dem Weg zu den Sanitärräumen und in den Cardiobereich/Kursraum geeignete Mund-Nasen-Bedeckung.
- Halte mindestens 1,50 Meter Abstand zu anderen Personen.
- Bitte beachte: In den Umkleiden dürfen sich nur 5 Personen gleichzeitig umziehen, um den Abstand von 1,5 m gewährleisten zu können.
- Die Trainingsräume müssen regelmäßig und intensiv gelüftet werden. Deshalb passe Deine Trainingsbekleidung den Gegebenheiten an.
- Bringe ein großes Handtuch (z.B. Saunatuch) zum Abdecken der gesamten Kontaktfläche mit.
- Bitte bringe Deine eigene Trinkflasche mit. Zurzeit werden vom Studio aus Hygienegründen keine Gläser/Flaschen gestellt.
- Bitte halte Dich an die allgemeine Hygieneetikette.
Vor dem Training Hände gründlich waschen bzw. mit bereitgestellten Handdesinfektionsmittel desinfizieren.
- Achte auch im Cardiobereich auf den Mindestabstand von 1,50 Meter zu anderen Personen.
- **Desinfiziere die Kontaktflächen** der Geräte/Hantelstangen/Kurzhandeln unmittelbar nach der Benutzung. Es stehen ausreichend Flächendesinfektionsmittel in Sprühflaschen zur Verfügung.
- Bitte plane (vermeide Stoßzeiten) und begrenze Dein Training auf max. 1,5 Stunde.
- Trainiere allein. Keine Gruppenbildung!

Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Bleibt gesund!

Wir freuen uns auf euren Besuch.

das athletics-Team