

Aufgrund der gesetzlichen Hygienevorschriften müssen wir folgende Regeln beachten und einhalten

1. Komme nur gesund zum Training. Bei Vorliegen von Symptomen einer Atemwegserkrankung jeglicher Schwere oder von Fieber, ist das Betreten der Sportanlage untersagt. Personen mit Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen werden vom Training ausgeschlossen.
2. Bitte beachtet aufgrund der Coronakrise unsere geänderten Öffnungszeiten.
(Der Kursplan gilt ab sofort bzw. Änderungen behalten wir uns vor!)
3. Bei Betreten und Verlassen des Studios, Maskenpflicht. Mindestabstand von 1,5 m einhalten.
4. Beim Ein- und Auschecken melden (keine Kartenabgabe) und Hände desinfizieren.
5. Duschen, Umkleiden und Spinde dürfen nicht benutzt werden. Bitte in Sportbekleidung erscheinen (Straßenschuhe müssen im Bistro gewechselt werden). Barfußtraining in den Krafräumen ist nicht erlaubt. Wertsachen nach Möglichkeit im Auto lassen.
6. Während des Trainings müssen keine Masken getragen werden. Aufbewahrung der Maske nur in mit Namen beschrifteten Behälter oder Tüte (ev. Bauchtasche).
7. Für die Ausgabe von Getränken, bitte eine eigene Trinkflasche mitbringen (Bistrobetrieb geschlossen).
8. Trainingshandschuhe bzw. Gummihandschuhe sind während des Trainings nicht erlaubt zu tragen (höhere Infektionsgefahr!)
9. Nach jedem Benutzen der Kraftmaschinen, Kleingeräte, Kurzhanteln usw. mit den zur Verfügung stehenden Desinfektionsmitteln reinigen.
Handtuchpflicht (Saunahandtuchgröße)!
Einhaltung des Mindestabstandes „Kein Partnertraining“
10. Tragen der Maske auch in den Gängen zum Cardioreich, Kursraum und Toiletten.
11. Im Kursbereich hat jeder Teilnehmer dafür Sorge zu tragen, benutzte Geräte, Matten, usw. selbst zu desinfizieren!
12. Grundsätzliche Trainingsdauer:
Kraftbereich: 90 min. pro Tag (zügig trainieren und Stoßzeiten vermeiden)
Kursbereich: 60 min pro Tag (ein Kurs pro Tag)
Trainings- und Kursstunden sind nur mit vorheriger telefonischer Terminvereinbarung möglich!
13. Cardiogeräte sind nach dem Gebrauch vollständig selbst zu desinfizieren!
14. Den Anweisungen des Personals ist Folge zu leisten, ansonsten Gebrauch des Hausrechts!

Ich habe die gesetzlichen Hygienevorschriften gelesen, verstanden und akzeptiert.

Datum

Unterschrift Mitglied

Diese unterschriebenen Hygienevorschriften müssen am ersten Trainingstag dem Personal des Fitnessstudios ausgehändigt werden, ansonsten ist kein Training möglich.