



WILLKOMMEN ZURÜCK!



Liebes Mitglied,

wir freuen uns sehr, wieder persönlich für Dich da sein zu dürfen. Du hast uns wirklich gefehlt! Bitte lese Dir die nachfolgenden Hygieneregeln aufmerksam durch und bestätige uns diese auf der Rückseite mit deiner Unterschrift. Diese Regeln sind für alle Besucher bindend. Für jegliche Fragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung!

- 1) Erscheine bitte bereits umgezogen in Trainingskleidung, da die Umkleiden/ Duschen aktuell geschlossen sind. Ein Schuhwechsel und das einschließen der Wertsachen ist jedoch in den Umkleiden möglich.
- 2) Für alle Trainings- und Kursangebote gilt eine Anmeldepflicht über unsere App oder telefonisch. Termine siehe Trainings- und Kursplan.
- 3) Desinfiziere bitte gleich beim Betreten des Clubs deine Hände. Nutze die Vielzahl an Hygiene-Stationen und beachte die Hygiene-Aushänge.
- 4) Halte zu allen Trainierenden und Mitarbeitern bitte mind. 1,5m Abstand. Beachte außerdem die Laufwege in der gesamten Anlage.
- 5) Desinfiziere Trainingsgeräte und Hanteln bitte nach Benutzung mit den entsprechenden Desinfektionstüchern.
- 6) Nutze für das Training bitte ein großes Handtuch als Unterlage und am besten noch zusätzlich ein kleines Handtuch wenn du ins Schwitzen kommst.
- 7) Personalisiere –sofern du das noch nicht getan hast Deine Trinkflasche (bspw. durch Beschriftung oder Aufkleber)
- 8) Achte auf die Einhaltung der Hust- & Niesetikette (Ellbogen-Beuge). Bei Krankheitssymptomen ist auf den Trainingsbesuch zu verzichten.
- 9) Maskenpflicht NUR beim Betreten und Verlassen des Studios und Benutzung der Toiletten.
- 10) Ein Mund- und Nasenschutz ist beim Training keine Pflicht, ebenso das Tragen von Handschuhen. Solltest Du mit Maske trainieren wollen, empfehlen wir Dir eine Sportmaske für eine ausreichende Sauerstoffversorgung

Zusätzliche Hygieneregeln für den Kursbereich

- 1) Es darf derzeit kein Equipment benutzt werden
- 2) Du musst deine eigenen Matten mitbringen, oder ein großes Handtuch das die Matte von uns komplett bedeckt
- 3) Derzeit max. 10 Teilnehmer pro Kurs

Zusätzliche Hygieneregeln für den EMS- Bereich

- 1) Es darf derzeit kein Equipment benutzt werden
- 2) Du musst deine eigenen Matten mitbringen, oder ein großes Handtuch das die Matte von uns komplett bedeckt
- 3) Nur der Trainer muss eine Maske beim Training tragen

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

Aktualisierung der Kontaktdaten & Bestätigung der Hygieneregeln (bitte leserlich😊):

Vorname / Nachname	
Mobilnummer	
Email-Adresse	
Datum	Unterschrift