

# **DIE WICHTIGSTEN TRAININGSREGELN**

**gültig ab dem 11. Mai 2020**



Liebe Mitglieder

1. Bitte kommt unbedingt schon in Sportkleidung zum Fitnessstudio. Der Zutritt zu den Umkleiden ist lediglich zur Verwahrung von Wechselschuhen und Wertgegenständen gestattet.
2. Der Zutritt zum Fitnessstudio ist nur mit Wechselschuhen und einem Handtuch möglich.
3. Der Zutritt zum Fitnessstudio wird durch die Erfassung der Kundenkontaktdaten zwecks Nachvollziehbarkeit von Infektionsketten dokumentiert. Für bereits im System erfasste Mitglieder genügt der „Check-In“ über das Check-In Terminal am Eingang. Nicht im System erfasste Kunden sind zur Abgabe ihrer Personenkontaktdaten verpflichtet. Ein Zutritt ohne Dokumentation ist ausgeschlossen.
4. Bitte Hände vor dem Betreten des Fitnessstudios desinfizieren. Desinfektionsspender stehen am Empfang. Weitere Spender sind an Desinfektionsstationen, welche mit Papier und Flächendesinfektionsmittel ausgestattet sind.
5. Auf nicht kontaktfreie Begrüßungsrituale (Händeschütteln etc.) ist zu verzichten.
6. Eigenen Getränke (keine Glasflaschen) bitte mitbringen, da die Selbstbedienung an der Getränkebar nicht erlaubt ist.
7. Ggf. an Yogamatten bzw. Bänder denken, da wir diese aktuell leider nicht ausleihen dürfen.
8. Die Geräte sich nach JEDER Benutzung gut zu desinfizieren.
9. Im gesamten Studio gilt der Mindestabstand von 1,5 Meter einzuhalten, daher ist ein Gruppentraining untersagt. Zwei gleichzeitig Trainierende müssen einen Abstand von 3 Metern einhalten.
10. Es besteht keine Pflicht eine Mund-Nase-Bedeckung beim Training zu tragen.
11. Die Nutzung der Duschen ist bis auf Weiteres untersagt.
12. Beratung, wie z. B. Erstunterweisung, Ernährungsplanung, Trainingsplanung, etc. unter Einhaltung der Abstandsregeln möglich.
13. Allgemeine Hygieneregeln: huste oder niese am besten in ein Taschentuch oder halte die Armbeuge vor Mund und Nase. Halte währenddessen bitte Abstand zu anderen Personen.
14. Mitgliedern mit Atemwegsinfektionen wird der Zutritt zum Fitnessstudio verwehrt.
15. Den Anweisungen von Personal ist Folge zu leisten, bei Verstößen droht das Hausverbot.

***Wir freuen uns auf euren Besuch!***

Euer Fitness GYM Geilenkirchen