

# HYGIENEREGELN

SCHÜTZT EUCH UND ALLE ANDEREN!



## ABSTAND HALTEN

Halte bitte mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen. Zwei gleichzeitig Trainierende müssen einen Abstand von 3 Metern einhalten.



## GETRÄNKE

Bitte bring dein Getränk von zu Hause mit, aber verzichte auf Glasflaschen.



## GERÄTE DESINFIZIEREN

Achte darauf, dass du jedes Gerät nach deiner Nutzung gut desinfizierst.



## DUSCHEN

Mit Einhaltung der Abstandsregeln ist duschen nach dem Training erlaubt.



## KRANKHEITEN

Wenn du dich krank fühlst, bleibe bitte zu Hause und komme erst trainieren, wenn du wieder ganz gesund bist.



## HANDTUCHPFLICHT

Verwende bitte während deines gesamten Trainings dein Handtuch.



## HANDHYGIENE

Bitte desinfiziere deine Hände vor dem Betreten und vor dem Verlassen des Studios.



## ALLGEMEINE HYGIENEREGEL

Huste oder niese am Besten in ein Taschentuch oder halte die Armbeuge vor Mund und Nase. Halte währenddessen bitte Abstand zu anderen Personen.



**DEN ANWEISUNGEN von Personal ist Folge zu leisten, bei Verstößen droht das Hausverbot.**

Unser Team steht dir selbstverständlich gerne für Fragen zur Verfügung!