

Liebes Mitglied (m/w/d),

damit wir alle gesund bleiben, sind **folgende Regeln** auf Grund der aktuellen Lage zu beachten und einzuhalten:

- Der Zutritt ist für Mitglieder (m/w/d) mit Symptomen einer Atemwegsinfektion untersagt, z.B. trockener Husten.
- Wir **empfehlen** das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung.
- Bringe Deine **eigene Sportmatte** für die **Kurse** mit.
- **Nutze Dein eigenes großes Handtuch** bei jeglicher Nutzung von Trainingsgeräten. Nutze ein **zweites eigenes Handtuch** als Schweißtuch.
- **Desinfiziere Deine Hände direkt** nach Betreten des Studios.
- Gebe **Dein Einverständnis** zum **Einholen Deiner Kontaktdaten** sowie zur **Registrierung Deiner Anwesenheiten** (Name, Datum und Uhrzeit) zwecks Ermöglichung einer **Kontaktpersonennachverfolgung**.
- Die Nutzung des **Selbstbedienungsgetränkenspenders** ist untersagt. Bitte rufe das Personal, wir helfen gern.
- Halte Dich in den **Umkleiden und Duschen** an den **Mindestabstand von 1,5 m**.
- Es dürfen nur **Trainingsgeräte mit gleicher Nummerierung** nebeneinander genutzt werden. Achte auf die Markierungen am Boden und am Gerät. **Mindestabstand** an Trainingsgeräten: **3 Meter**
- Führe **kein hochintensives Ausdauertraining** durch.
- **Desinfiziere die Kontaktflächen aller Sportgeräte** sowie **weitere Kontaktflächen** nach **jeder Benutzung** mit unseren Desinfektionsmitteln.
- Halte Dich an die **allgemeinen Hygieneanforderung**: Mindestabstand von 1,50 m zu anderen Personen, kein Händeschütteln, huste oder niese in die Armbeuge, halte die Hände aus dem Gesicht fern.
- **Beachte weitere Anweisungen unseres Personals.**

Vielen Dank für Dein Verständnis!