

Hygienekonzept für Kunden

Die Regelungen gelten vorerst bis zum 31.05.21

- ✓ Kommt gesund zu uns! Bitte betretet das Studio nur, wenn Ihr keinerlei Anzeichen von Fieber, Erkältung oder Grippe habt
- ✓ Mund-Nasen-Schutz-Pflicht gilt während des gesamten Aufenthalts im Studio (Flur, Umkleide, WC, Trainingsräume).
- ✓ Einzige Ausnahme: Sobald Ihr Euch auf Eurem Trainingsplatz befindet, also während der Ausführung Eures Trainings, dürft Ihr Eure Maske abnehmen und griffbereit halten.
- ✓ Der Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen im Studio muss ständig eingehalten werden.
- ✓ Handtuchpflicht: Bitte bringt zum Unterlegen für die Matte oder die großen Studiogeräte ein großes Handtuch mit. Leihhandtücher dürfen wir aus hygienischen Gründen nicht ausgeben.
- ✓ Personal Training an den großen Studiogeräten: Für die Benutzung der großen Studiogeräte
- ✓ Betreten des Studios in Trainingskleidung: Bitte kommt nach Möglichkeit bereits in Trainingskleidung. Die Umkleide dürfen wir während der Pandemie nur zum Ablegen von Jacken, Taschen etc. bereitstellen. Aufgrund der Abstandsregeln sind nur 2 Personen in der Umkleide erlaubt.
- ✓ Pünktlichkeit: Um „Staus“ im Studio zu vermeiden, kommt bitte 5 Minuten vor dem Termin und verlasst das Studio kurz nach dem Training.
- ✓ Handhygiene und Handdesinfektion: Bitte desinfiziert Eure Hände beim Betreten und Verlassen des Studios. Im WC stehen Flüssigseife und Papierhandtücher bereit. Wascht Eure Hände bitte gründlich mit Seife mindestens 20 –30 Sek.! Zur Desinfektion gibt es im WC und im Flur Desinfektionsmittelspender.
- ✓ Selbstverpflichtung: Bitte füllt bei Eurem ersten Besuch die Selbstverpflichtung mit Dokumentation von Namen, Telefonnummer und E-Mailadresse aus und bestätigt auf der Rückseite bei jedem weiteren Besuch mit Datum und Unterschrift.
- ✓ Getränke: Bitte bringt Eure eigenen Getränke mit. Während der Pandemie dürfen wir keine Getränke bereitstellen.
- ✓ Kleingruppentraining: Aufgrund der Abstandsregeln dürfen wir während der Pandemie **nur 4 Plätze im Studio** zur Verfügung stellen.
- ✓ Mix it, Baby! Onlinetraining & Im-Studio-Training zugleich: Zusätzlich zu den **4 Plätzen** im Studio unterrichten wir online den Rest der jeweiligen Kleingruppe.
- ✓ Belüftung: Wenn die Außentemperatur es zulässt, werden wir auch während des Trainings die Fenster in den Trainingsräumen geöffnet lassen.
- ✓ Pausen zwischen den Trainings: Wir machen 10 Minuten Pause. In dieser Zeit sorgen wir Trainerinnen für ausreichend Belüftung und die Desinfektion der Matten und Kleingeräte.