



Hygienevorschriften und Verhaltensregeln

1. Im gesamten Gebäude besteht Maskenpflicht. Im Fitnessbereich darf die Maske nur bei der Sportausübung (am Platz) abgenommen werden. Beim Bewegen durch den Raum muss leider Maske getragen werden. Bei Tennis und Squash darf die Maske beim Betreten des Courts abgenommen werden.
2. Der Zutritt kann vorerst nur Geimpften, Genesenen oder Getesteten ermöglicht werden. Zeige beim Check-In deinen Nachweis vor.
3. Checke dich gewissenhaft mit deiner Mitgliedskarte ein und **bevor du gehst auch wieder aus.**
4. Während des gesamten Trainings muss ein Abstand von 1,5 Metern zwischen den anwesenden Personen eingehalten werden. Körperkontakt, insbesondere Händeschütteln und Umarmen, ist zu vermeiden.
5. Achte bitte auch auf entsprechende Abstände vor dem Gebäude und im Flur
6. Die Trainingsgeräte sind überwiegend so angeordnet, dass beim Training ein Abstand von mindestens 1,5 m gewährleistet ist. Einige wenige Geräte mussten aus Abstandsgründen leider gesperrt werden oder es gibt eine zusätzliche Regelung, die den Abstand von 1,5m regelt. Bitte achte hierbei auf die Hinweisschilder.
7. Die Kontaktflächen der Trainingsgeräte, Hanteln etc. müssen nach jeder Benutzung desinfiziert werden.
8. Viele bewegliche Trainingsgeräte (Matten, Blackrolls, Gymnastikbälle etc.) können wir dir aus hygienischen Gründen nicht zur Verfügung stellen, du darfst aber dein eigenes Equipment mitbringen.
9. Die Umkleiden und WCs dürfen nur von einer begrenzten Anzahl gleichzeitig betreten werden. Bitte beachte die Anzeigen und Aushänge.
10. Vermeide wenn möglich Stoßzeiten.