

GRUNDSATZ für den Aufenthalt im Studio:

Haltet Euch an das Abstandsgebot (1,5m) UND an die Hygienemaßnahmen (Hände waschen und/oder Desinfizieren)

ALLGEMEIN

1. Bitte komme nur dann zum Training, wenn Du keine Coronatypischen-Symptome aufweist (Fieber, Husten, Geschmacksverlust, etc.) und natürlich auch sonst keine Erkältungssymptome vorhanden sind.
2. Nach dem Eintreten bitte Hände desinfizieren.
3. Unbedingt Einchecken mit deinem Armband! (Kontaktverfolgung)
4. Personen mit 10-er Karte oder REHA Sportler (außerhalb ihrer REHA Kurse) bitte Daten an der Rezeption hinterlassen.
5. Personen aus dem gleichen Haushalt dürfen natürlich näher zusammen sein.
6. Sauna ist für max. 4 Personen erlaubt (bitte IN der Sauna den Abstand wahren)
7. Es wird fortwährend gelüftet.
8. In den Dusch- und Umkleieräume gilt das Abstandsgebot, daher darf sich nur eine begrenzte Anzahl an Personen gleichzeitig umziehen, bzw. duschen

KURSE/TRAININGSFLÄCHE

9. In dem Kurs- und Geräteraum gelten (wenn mehr als 10 Personen trainieren) **1,5m Abstand**. Im Kursraum werden für jeden Teilnehmer Bodenmarkierungen vorhanden sein.
10. Wenn vorhanden, denn bringt bitte eure eigene Matte mit.
11. **Ein großes Handtuch, bzw. 2 Handtücher (abzudeckende Fläche: 1,80m x 1,60m) ist zwingend erforderlich.**
12. Es wird kontaktfrei trainiert. Trainer korrigieren nur verbal.
13. Haltet Euch an die Anweisungen der Trainer, auch beim Betreten / Verlassen der Räume.
14. Keine Gruppenbildung vor oder im Studio.
15. Haltet überall so viel Abstand wie möglich.

BEWEGLICHKEITZIRKEL

16. Jedes 2. Gerät muss frei bleiben, so dass zeitgleich 5 Personen trainieren können

NEHMT BITTE RÜCKSICHT AUF EINANDER !!!!