

Verhaltensregeln für das Training ab dem 18.05.2020

- 1) Du erklärst durch das Betreten der Anlage, dass du frei bist von Symptomen einer Atemwegsinfektion und von Fieber
- 2) Bitte schon in Sportbekleidung kommen, die Umkleiden dürfen nicht genutzt werden und die Duschen sind gesperrt. Bitte lasse Deine Wertsachen nach Möglichkeit im Auto oder führe sie während des Training mit Dir.
- 3) Ein großes Handtuch (Badehandtuch) oder zwei normale Handtücher zum Unterlegen beim Training sind erforderlich, so dass alle Polsterflächen abgedeckt sind. Wir dürfen aktuell keine Handtücher verleihen, ein Training ohne Handtuch ist nicht möglich.
- 4) Deine Checkin Karte musst Du bitte mitbringen und Dich zwingend selber ein – und auschecken.
- 5) Beim Betreten der Anlage bitte Hände desinfizieren.
- 6) Bitte immer genügend Abstand zu einander halten: mind. 1,5 Meter bitte beachte diesbezüglich auch die Absperrungen und Hinweisschilder.
- 7) Wir dürfen nichts verleihen: keine Armbänder, keine Trinkflaschen, keine Handtücher.
- 8) Keine Selbstbedienung an den Getränkeanlagen, bitte bring Deine eigene Flasche mit. Wann immer es uns möglich ist, füllen wir Sie gerne für dich auf.
- 9) Training zu zweit an einem Gerät ist verboten. Das bedeutet z.B. auch, dass beim Bankdrücken Hilfestellung nicht möglich ist, da der Mindestabstand und die Hygieneverordnung nicht eingehalten werden können.
- 10) Cardio- und Fitnessgeräte sind nach der Nutzung von Dir zu desinfizieren.
- 11) In der jetzigen Phase ist hochintensives Ausdauertraining wie zB HIIT, anaerobes Schwellentraining und exzessives Cardiotraining leider noch untersagt.

Anordnung der Landesregierung: Kunden, die nicht zur Einhaltung der aufgeführten Regeln bereit sind, ist im Rahmen des Hausrechtes der Zutritt zu verwehren.