



UPDATE

So bist Du mit Abstand der/die fitteste in unserem Laden...

- Unser **Ein- und Ausgangsbereich für das Training** befindet sich ausschließlich **hinten!**
- Vor der Tür / vor dem **Betretten unserer Räume desinfiziert ihr Euch direkt die Hände!**
- Kommt bitte mit Mund- Nasenschutz zu uns – beim Training selbst braucht ihr aber keinen zu tragen.
- Bei unseren **Trainern/innen liegen für Euch Anwesenheitslisten aus, in die ihr Euch ein- und austragen müsst**, um ggf. eine Infektionskette nachverfolgen zu können. Diese Anwesenheitsliste wird nach drei Wochen vernichtet.
Wer damit nicht einverstanden ist, darf nach aktueller Gesetzeslage nicht bei uns trainieren!
- Das Training muss **kontaktlos** erfolgen! Deshalb benutzt bitte **Handschuhe beim Training**.
- Außerdem **bringt zum Schutz ein großes Handtuch mit, um die Sitzfläche der Geräte abzudecken. Ein Verleih von Handtüchern ist aufgrund der aktuellen Gesetzeslage derzeit nicht möglich!**
- **Die Duschen und die Umkleiden sind geschlossen – kommt entsprechend in Sportbekleidung zu uns!**
- Wir haben die Auflage, darauf zu achten, dass **alle** Teilnehmer einen **Mindestabstand von 2 Metern halten!** Somit ist eine Personenbegrenzung auf **maximal 5 Personen/Training** unausweichlich. Damit jeder die Möglichkeit zum Trainieren bekommt, haben wir uns entschlossen eine **Zeitbegrenzung von 45 Minuten** einzuführen.
Ein „Kartensystem“ – Foto siehe oben – soll uns dabei helfen, einen Überblick zu behalten.
- **Warteschlangen dürfen NICHT entstehen! Zuschauer sind nicht erlaubt!**
- Bitte bringt Eure **Getränke zum Training selbst mit.**
- Umsetzung der allgemein geltenden Hygieneregeln setzen wir voraus!
- Ebenso gilt – bei grippeartigen Symptomen bleibt bitte zuhause!

Außerdem eine besondere Bitte an Dich – bist Du Risikopatient?

Dann sprich bitte mit Deinem Arzt und kläre ab, ob **DIESER** das Training bei uns befürwortet. Sprich uns jederzeit an.

Unsere Trainer/innen sind während der gesamten Trainingszeit von **Montag bis Freitag von 8 bis 20 Uhr** und **samstags von 9 bis 13 Uhr** konstant für Euch da. Vorher ist kein Training möglich!

Bitte habt Verständnis dafür, dass wir diese Auflagen konsequent durchsetzen, da wir wollen, dass ALLE Menschen in unserer Umgebung gesund bleiben, aber natürlich auch, damit wir keinen unnötigen, vermeidbaren Ärger bekommen. Es geht dabei um unsere Existenz, die wir nicht aufs Spiel setzen werden!

Danke für Euer Verständnis!