

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 komme pünktlich zu Deinem gebuchten Training, eine Wartestation im Vorbereich des Studios gibt es nicht.
- 3) Bitte betrete das Studio nur mit Deinem Mund- und Nasenschutz. Beim Sport selber darfst Du diesen abnehmen.
- 4) **Bitte schon in Sportbekleidung kommen**, Deine Schuhe wechselst Du im Eingangsbereich, die Umkleiden dürfen nicht genutzt werden, die Sauna und die Duschen sind gesperrt.
- 5) **Ein großes Handtuch (Badehandtuch)** oder zwei normale Handtücher zum Unterlegen beim Training sind erforderlich, so dass alle Polsterflächen abgedeckt sind.
- 6) Mit Deiner **eGym/Milon Karte** musst Du dich bitte zwingend selber ein – und auschecken.
- 7) Beim Betreten der Anlage bitte Hände waschen oder desinfizieren.
- 8) Bitte immer genügend Abstand zu einander halten: mind. 1,5 Meter Laufwege, beim Training bitte 3 Meter Abstand zum nächsten Trainierenden. Bitte beachte diesbezüglich auch die Absperrungen und Hinweisschilder.
- 9) **Wir dürfen nichts verleihen: keine Trinkflaschen, keine Handtücher**
- 10) Keine Selbstbedienung an den Getränkeanlagen, bitte **bring Deine eigene Flasche mit**. Am Tresen wird unser Personal Deine Flasche gegen Entgelt mit Wasser auffüllen.
- 11) Cardio- und Fitnessgeräte sind an den Griffen nach der Nutzung von Dir zu desinfizieren.
- 12) In der jetzigen Phase ist hochintensives Ausdauertraining wie z.B. HIIT, anaerobes Schwellentraining und exzessives Cardiotraining leider noch untersagt.

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