

Hygiene-Regeln für das Training im Active Fitness Mehrhoog

1. Es dürfen max. 23 Personen zeitgleich trainieren.
2. Um eine größere Anzahl an Mitgliedern im Studio zu vermeiden sollten
 - Renter/-innen --> morgens
 - Schüler/-innen -->nachmittags
 - Berufstätige → abendstrainieren. Schichtarbeiter/-innen können selbstverständlich abhängig von ihrer Arbeitszeit zum Training kommen. Ggfs. vergeben wir telefonisch Trainingstermine, sollte sich der Zustrom nicht gem. der obigen Vorgaben regeln. Generell solltet Ihr anrufen, bevor Ihr zum Training kommt.
3. Solltest Du bei Dir Symptome einer Atemwegsinfektion feststellen, ist ein Zutritt zum Fitnessstudio nicht gestattet.
4. Die Umkleiden sind gesperrt. Wertgegenstände bitte zuhause lassen oder in den Spinden im Eingangsbereich einschließen.
5. Eine Nutzung der Duschen ist bis auf Weiteres untersagt.
6. Die Selbstbedienung an den Getränkependern bleibt bis auf Weiteres untersagt. Flaschen dürfen wir ebenfalls nicht an Euch ausgeben. Bitte bringt daher Eure eigenen Getränke in unzerbrechlichen Behältnissen mit.
7. Trainingsberatung und Erstellung von Trainingsplänen ist möglich. Bitte sprecht uns dazu an.
8. Bitte achtet beim Training darauf, dass Ihr den vorgeschriebenen Mindestabstand von 1,50m einhaltet.
9. Hochintensives Ausdauertraining (Indoor-Cycling, HIIT und anaerobes Schwellentraining) ist aufgrund der Aerosolbelastung unzulässig. Die entsprechenden Kurse finden daher bis auf Weiteres nicht statt. Bitte beachtet diese Anweisung auch beim Training auf dem Laufband und dem Crosswalker etc.
10. Bei Kursen muss für jeden Teilnehmer ein Mindestabstand von 2m in allen Richtungen eingehalten werden.
11. Halte bitte zu anderen Mitgliedern, Trainern und Servicepersonal einen Mindestabstand von 1,5 Metern ein.
12. Desinfiziere Deine Hände beim Betreten des Studios VOR dem Training, sowie NACH dem Training vor dem Verlassen des Studios.
13. Persönlicher Check-In und Check-Out sind verpflichtend, damit nachvollziehbar ist, wer wann im Studio gewesen ist.
14. Das Unterlegen eines großen, selbst mitgebrachten Handtuchs (=Dusch- oder Badehandtuch) ist obligatorisch. Benutze das Handtuch auf jedem Gerät und decke die Sitzfläche und die Rückenlehne damit ab.
15. Benutze einen Mund-Nasenschutz. Beim Cardiotraining darfst Du diesen ablegen sowie beim Training am Gerät. Danach bzw. wenn Du das Gerät wechselst, musst Du ihn wieder verwenden.
16. Die Handgriffe der Geräte werden vom Personal regelmäßig desinfiziert.
17. Des Weiteren gelten die allgemeinen Hygiene- und Abstandsregeln.

Bitte beachtet in jedem Fall die Anweisungen des Personals und haltet die oben beschriebenen Regeln ein.

Wir bitten um Euer Verständnis für diese Maßnahmen und freuen uns, wenn Ihr trotzdem wieder zum Training kommt.

Euer Active Fitness Team