

# Schutzmaßnahmen für das Training im Lady & Fitness

1. Kommt bitte nur zum Training, wenn ihr gesund seid und keinerlei Krankheitsanzeichen habt. Stellen wir Symptome bei euch fest, sind wir gezwungen, euch nach Hause zu schicken!
2. Kommt bitte in Sportsachen zum Training (bitte ausschließlich Wechselschuhe mitbringen!). Die Nutzung der Umkleiden und Duschen ist uns untersagt.
3. Kommt bitte pünktlich zu eurem vereinbarten Termin und wartet vor der Tür (Abstand zu euren Mittrainierenden bitte beim Warten einhalten!), bis die Trainerin euch hereinlässt.
4. Tragt bitte eine Mund-Nasen-Schutzmaske beim Warten und beim Ein- und Austreten ins Studio. Für das Training kann die Maske abgesetzt werden.
5. Es ist uns untersagt, die Getränkeanlage zu benutzen. Bringt euch bitte eigene (gefüllte) Trinkflaschen mit!
6. Desinfiziert bitte eure Hände beim Eintreten ins Studio; achtet zudem während des Trainings auf die Hygiene eurer Hände (es stehen genügend Desinfektionsspender bereit, um zwischendurch zu desinfizieren)!
7. Checkt euch bitte nach dem Eintritt ins Studio ein. Nur so können wir gewährleisten, dass Kontaktpersonen im Falle einer Ansteckung nachverfolgt werden können.
8. Achtet während des Trainings bitte darauf, den Mindestabstand zum Trainingspartner und der Trainerin einzuhalten!
9. Für Kursteilnehmer gilt zusätzlich:

Bringt bitte eine eigene Matte mit (soweit vorhanden)!

Yogateilnehmer sollten zusätzlich auch eine eigene Decke mitbringen!

Wir freuen uns, euch wieder beim Training  
begrüßen und unterstützen zu können!

Wir helfen euch, eure Muskeln und somit euer Immunsystem zu stärken!!!

Herzliche und sportliche Grüße!!!

Euer Team vom

