

Verhaltensregeln während der Coronazeit

Immer mind. 1,5 Meter Abstand halten.

Beim Training an den Geräten ist auf besondere Hinweise zu achten!

In Kursen sind immer mindestens 2 Meter Abstand einzuhalten.



Beim Auftreten von Symptomen und im Krankheitsfall daheim bleiben.



~~In Trainingskleidung kommen.~~

~~Das Benutzen der Umkleiden und Duschen ist nicht erlaubt.~~

Immer ein Trainingshandtuch unterlegen.

Kleidung und Trainingshandtuch nach jedem Gebrauch mit 60°C waschen.



Vor und nach dem Training Hände waschen bzw. desinfizieren.



Wunden schützen. Gegebenenfalls mit Handschuhen trainieren.



Ausdauergeräte sind vor und nach dem Gebrauch zu desinfizieren.

Kraftgeräte, Trainingsbänke, Griffe, berührende Flächen und Hanteln sind vor dem Gebrauch zu desinfizieren.



Hände aus dem Gesicht fernhalten.



Richtig husten und niesen.



Bei Unterschreitung der 1,5 Meter-Regel immer Mund-Nasen-Bedeckung tragen.

Beim Training besteht keine Tragepflicht einer Mund-Nasen-Bedeckung.

Hiermit bitten wir Dich um Einhaltung der Hygieneregeln zum Eigenschutz und Schutz Deiner Trainingskollegen. Bitte hab Verständnis, dass wir uns an die behördlichen Auflagen halten und für die Einhaltung der Regeln sorgen müssen.

Dein Sportstudio Zeiß Team