

## Schön, dass Du wieder da bist!

Und hier sind unsere Hygiene- Regeln, die dir ein sicheres und gesundes Trainieren ermöglichen:

- 1) Anstatt Hände schütteln und „knuddeln“ > LÄCHELN!
- 2) Komme bitte direkt in Sportkleidung (Umkleiden/Duschen sind noch gesperrt)
- 3) Warte vor dem Studio, bis dein Trainer dir die Türe öffnet
- 4) Beim Betreten und Verlassen des Studios bitte Maske tragen, ebenso beim Gang zur Toilette
- 5) Straßenschuhe werden auf der Treppe abgestellt und gegen Hallenschuhe getauscht
- 6) Im Eingangsbereich bitte Hände desinfizieren
- 7) Bitte die Abstandsregeln von 1,5m und die allgemeingültigen Hygieneregeln einhalten
- 8) Bitte beachte- im Kursraum bleiben die Fenster während des Kurses gekippt
- 9) Die Matten und Trainingsgeräte sind nach jeder Kursstunde selbst zu reinigen
- 10) Shakebestellungen NUR vor dem Kurs möglich: hierzu den Shakewunsch + Name auf eine Serviette schreiben und den Shake nach dem Kurs „to go“ mitnehmen.
- 11) Weizen/Bier darf sich selbständig aus dem Kühlschrank geholt und eingeschenkt werden
- 12) Vor den Studios darf die kleine Sitzgelegenheit zum Shake trinken, Reden, Austauschen genutzt werden
- 13) Teilnahme an den Kursen nur nach Anmeldung über „Kursifant“ möglich
- 14) Bitte habe Verständnis, dass aktuell pro Kunde nur 2 Kursstunden/Woche möglich sind
- 15) Gehe verantwortungsbewusst und fair mit der Online- Kursanmeldung um
- 16) Kursteilnahme nur bei absoluter Gesundheit erlaubt. Bei kleinsten Anzeichen einer Erkältung oder Unwohlsein bleib bitte zuhause!
- 17) Eine Einhaltung der Regeln ist absolut wichtig, damit wir auch bald weitere Lockerungen genießen dürfen
- 18) Jeder Trainer ist angehalten auf die absolute Einhaltung der Hygienevorschriften zu achten

Wir bedanken uns für dein Vertrauen und deine Treue und freuen uns jetzt erst einmal, dass wir Dich wieder im Kursraum begrüßen dürfen.