



Regeln zu den Kursen im Studio

Damit auch weiterhin niemand Sorge beim Training haben muß, bitten wir um Eure aktive Mithilfe:

1. Wenn Ihr Euch krank fühlt oder bereits erkältet seid, bleibt bitte zu Hause.
2. Solltet Ihr mit einer nachweislich am Coronavirus infizierten Person Kontakt gehabt haben, kommt bitte die nächsten zwei Wochen nicht zum Training ins Studio. Benachrichtiget mich bitte sofort, damit ich - falls notwendig - geeignete Maßnahmen ergreifen kann.
3. Während des Trainings besteht keine Mundschutz-Pflicht! Bitte beachtet sie aber beim Betreten bzw. Verlassen des Studios.
4. Bitte kommt bereits in Sportkleidung und bringt so wenig Sachen wie möglich mit. Diese könnt Ihr nach wie vor auf der Terrasse abstellen.
5. Bitte bringt Eure eigene Matte und ein großes Handtuch mit. Die Plätze für die TRX-Kurse sind mit Zahlen beschriftet, die Abstände für die Matten mit Markierungen mit einem Abstand von mind. 1,5 m gekennzeichnet. Bitte haltet den 1,5 m Abstand auch immer zu weiteren Teilnehmern und Trainerinnen ein.
6. Bitte wascht oder desinfiziert Eure Hände gründlich vor und nach dem Training. Im Studio ist ein Desinfektionsmittelspender für Euch da.
7. Während und zwischen den Kursen wird standardmäßig gelüftet und auf genügend Frischluftzirkulation geachtet.
8. Da durch den einzuhaltenden Mindestabstand die Gruppen nochmal verkleinert werden müssen, hoffe ich, Euch allen regelmäßig einen Platz im Training anbieten zu können. Fair Play: wenn Ihr auch am Vormittag oder Spätnachmittag Zeit habt zu Trainieren, nutzt bitte diese Stunden. Dann können Teilnehmer, die ihre Arbeit weniger flexibel planen können, auch einen Platz bekommen.
9. Abstand halten! Leider werden wir als Trainer ganz auf die taktile Begleitung verzichten müssen.

Wir hoffen, diese Maßnahmen tragen dazu bei, daß Ihr Euch weiterhin wohl und sicher bei uns fühlt!

Euer Trainer Team Katja, Susi und Eva