

In der individuellen Verantwortung der Trainierenden steht die Einhaltung der «Alltagsregeln» des BAGs auch während des ganzen Aufenthalts im Studio:

- ✓ Abstand halten auch während des Wechsels von einer Trainingsstation zur nächsten
- ✓ Häufig gründlich (20-30") die Hände waschen
- ✓ Kein Händeschütteln
- ✓ In Taschentuch oder Armbeuge Husten und Niesen
- ✓ Nicht ins Gesicht fassen!



Gemeinsame Verantwortung vom Studio und den Trainierenden

Folgendes muss zwingend beachtet und eingehalten werden:

- ✓ Beim Betreten des Studios **MÜSSEN** die 2 Meter Abstand eingehalten werden, sowie die Hände mit dem dafür vorgesehenen Spender **desinfiziert** werden.
- ✓ Maximale Trainingsdauer **90 Minuten**.
- ✓ In der **Garderobe** dürfen sich **max. 3 Personen** gleichzeitig aufhalten.
Im Idealfall kommst du bereits in den Trainingskleider und nutzt die Garderobe nur zum **Wechseln der Schuhe**.
- ✓ Wir bitten dich, falls möglich **Zuhause zu Duschen**, somit haben wir bestimmt keinen Stau in der Garderobe.
- ✓ Es dürfen sich gleichzeitig **maximal 40 Personen** im Studio aufhalten.
- ✓ **Keine Gruppenbildung**.
- ✓ Bei jedem Besuch **MUSS** die Karte an den Leser der Garderobentür gehalten werden, auch beim Verlassen ist dies zwingend notwendig!
- ✓ Mitglieder, welche sich krank fühlen, dürfen **NICHT** Trainieren!
- ✓ Im Studio gelten die Hygiene- und Verhaltensregeln des BAG
- ✓ Ein Bade- oder Handtuch **MUSS** selbst mitgebracht werden (ohne kann und darf nicht trainiert werden). Dieses muss zum Abdecken der Sitz- oder Liegeflächen benutzt werden. Für Fr. 2.00 kann bei uns ein Handtuch gemietet werden (nur solange Vorrat).
- ✓ Früchte und Zeitschriften dürfen wir zurzeit nicht anbieten.
- ✓ Es dürfen pro Gerät/Trainingsstation/Hantelbank usw.. **maximal 3 Trainingssätze** durchgeführt werden, dies mit **max. 1. Minute Pause** (inklusive Aufwärmen). Danach muss es für die nächste Person wieder frei gegeben werden.
- ✓ **Ausdauertraining am Schluss des Trainings machen** oder in der Natur (ausser Warm-up)

Wir bedanken uns, dass auch Du Dich an die Regeln haltest 😊