

UNSERE HYGIENERICHTLINIEN

gegen die Ausbreitung von Covid-19

1. Um an den Kursen und am EMS Training teilzunehmen, dürfen keine Krankheitssymptome bestehen und seit mindestens zwei Wochen auch kein Kontakt zu einer mit Covid-19 infizierten Person bestanden haben.
2. Beim Betreten und Verlassen des Studios, in den Umkleiden, sowie beim Betreten des Kursraumes, **muss** kein Mund- Nasenschutz getragen werden, **ich empfehle es aber!**
3. Nach Betreten des Studios Hände desinfizieren!
4. Während des Trainings/ der Kurse ist **KEIN** Mund- Nasenschutz erforderlich!
5. Beim Anlegen und Auskleiden der EMS - Elektroden **immer** einen Mund- Nasenschutz tragen.
6. Regelmäßig gründlich Hände waschen versteht sich von selbst.
7. Den Mindestabstand von 1,5 Metern einhalten, auch während der Kurse, beim Betreten und Verlassen des Kurs- und des Geräteraumes, sowie der Umkleiden! **(nicht mehr als 2 Personen gleichzeitig in der Umkleide)**
8. Die Umkleiden dürfen genutzt werden, ich empfehle jedoch, bereits in Sportsachen zu kommen! Immer saubere Turnschuhe mitbringen! (Frauen können auch in die Männerumkleide)
9. Im Geräteraum nur **1 Person**, NUR zum "übereinander stapeln" der Trampoline 2 Personen gleichzeitig!
10. Auf Umarmungen, Knuddeln, Händeschütteln müssen wir leider verzichten.
11. Es können jeweils 11 Teilnehmer an den Kursen teilnehmen. (incl. Trainer befinden sich 12 Personen im Kursraum)
12. Für **ALLE** Kurse und das EMS Training ist eine Online- Anmeldung **PFLICHT**, eine rechtzeitige **ABMELDUNG (spätestens 8 Stunden vor dem gebuchten Kurs!)** ebenso, da sonst **KOSTENPFLICHTIG, OHNE AUSNAHME!**
13. Bitte **eigene** Getränke (keine Glasflaschen) sowie **eigene** Matte mitbringen!
14. Es kann **kein** Handtuch ausgeliehen werden. Für die Kurse **1 großes und ein kleines Handtuch!**
15. Nach den Kursstunden das benutzte Equipment gründlich desinfizieren.
16. Zwischen den Kursen sind mindestens 30 Minuten Zeit, um zu desinfizieren, aufzuräumen, zu lüften und einen ruhigen Wechsel aller Kursteilnehmer zu gewährleisten. **WICHTIG!!!** Wer den späteren Kurs gebucht hat, bitte erst **10 Minuten vor Kursbeginn** das Studio betreten!
17. EMS Kunden immer **5 Minuten vor dem gebuchten Termin** da sein! (EMS - Trainingsbekleidung bitte schon zu Hause anziehen)
18. Es dürfen im Moment noch keine sehr intensiven Kurse stattfinden, deshalb ist das Kursprogramm für die nächste Zeit entsprechend angepasst und kann auch mal variieren.

