



# Vitality & Fitness

## Gruppenfitness

Wenn uns eines besonders am Herzen liegt, dann ist es **DEINE GESUNDHEIT** und Dir **FREUDE AM TRAINING** zu bereiten. Daher haben wir ein umfassendes Hygieneschutzkonzept in Anlehnung an das Rahmenhygienekonzept Sport der Bayerischen Staatsministerien des Innern, für Sport und Integration und für Gesundheit und Pflege sowie der aktuellsten Version der Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung erarbeitet, um **Dir eine geschützte Trainings-Atmosphäre** zu bieten.

- Vor Deinem ersten Besuch bei uns vor Ort ist dieses Formular aufmerksam durchzulesen. Bitte halte Dich des Weiteren über die Medien/Presse über die aktuellen Inzidenzwerte, Krankenhausampel sowie gesetzlichen Auflagen usw. am Laufenden.
- Im gesamten Studio ist ein Mindestabstand von mindestens 1,5 Meter zwischen Personen einzuhalten, auch beim Betreten und Verlassen.
- Beim Eintreten ins Studio wasche zunächst erst einmal Deine Hände gründlich oder desinfiziere sie mit den ausreichend zur Verfügung gestellten Desinfektionsmitteln.
- Warteschlangen im Eingangsbereich sind zu vermeiden. Halte Abstand.
- Während der Sportausübung besteht KEINE Maskenpflicht.
- Im Eingangs-/ Durchgangs- & Sanitärbereich, sowie wenn der Mindestabstand von 1,5 Metern nicht eingehalten werden kann, ist eine FFP2-Maske zu tragen. Erst wenn Du Deinen Platz im Kursraum eingenommen hast und Dein Trainer Dir das Startzeichen gibt, darfst Du Deine Maske abnehmen.
- Nur eine Person ist im Sanitärbereich erlaubt.
- Bei den geringsten Anzeichen einer Erkrankung möchten wir Dich bitten, nicht zum Training zu kommen. Insbesondere Personen mit akuten respiratorischen Symptomen jeglicher Schwere, unspezifischen Allgemeinsymptomen wie z.B. Fieber, Abgeschlagenheit oder Schwäche oder Personen, die Kontakt zu COVID-19-Fällen in den letzten 14 Tagen hatten, sind vom Training ausgeschlossen. Personen mit nachgewiesener SARS-CoV-2-Infektion sind auch vom Training ausgeschlossen und dürfen das Studio nicht aufsuchen.
- Sollten sich während des Aufenthalts Symptome entwickeln, bitten wir Dich das Training abzubrechen und das Studio umgehend zu verlassen.
- Um sich selbst zu schützen wird Risikogruppen im Sinne der Empfehlung des Robert-Koch-Instituts

(RKI) bezüglich Vorerkrankungen und/oder Alter auf freiwilliger Basis empfohlen, beim Training einen Mund-Nasenschutz zu tragen.

- Erscheine bitte bereits in Sportbekleidung zum Training. Wir bieten Dir vorerst keine Umkleidemöglichkeit an. Wertgegenstände wie immer zu Hause lassen.
- Keine Zuschauer, keine Begleitung ist erlaubt.
- Um den Mindestabstand und ein sicheres Training zu gewährleisten, wurden die Teilnehmerzahlen begrenzt und an die entsprechende Kursarten angepasst.
- Bis auf Weiteres gibt es keinen direkten Kontakt, also auch keine Korrektur am Kunden. Dein Trainer hilft Dir aber natürlich verbal, von „der Ferne“ aus.
- Im Kursraum sowie auch am Outdoortrainingsplatz befinden sich Bodenmarkierungen, die Dir zeigen, wo Dein Platz ist. Bitte finde dich dort zügig ein und halte die Markierungen und somit die Abstände ein.
- Um Dir ein sicheres Training zu gewährleisten, werden die verwendeten Kleingeräte von unserem Personal nach jedem Einsatz gereinigt und desinfiziert. Willst Du Dein Kleingerät vorab selbst nochmal desinfizieren, stehen Dir unsere Desinfektionstücher zur Verfügung.
- Bitte bringe zu jeder Kursstunde Deine eigene Matte, Dein eigenes Getränk sowie ein großes (zum Unterlegen) und ein kleines (als mögliches Trainingsgerät) Handtuch mit. Es sind keine Straßenschuhe im Kursraum erlaubt, nur saubere indoor Turnschuhe. FFP2 Maske nicht vergessen, ansonsten kein Einlass.
- Das Einhalten der Trainingszeit ist zwingend notwendig, um einen reibungslosen Ablauf (kein Kontakt mit anderen Kursgruppen, ausreichend Lüftungszeit zwischen Kursstunden usw.) zu gewährleisten. Bitte nach dem Training das Studio zügig wieder verlassen.
- Es stehen Dir ausreichend Waschgelegenheiten, Flüssigseife, Desinfektionsmittel und Einmalhandtücher zur Verfügung. Bitte achte auf ein ordentliches Maß an Hygiene.
- Alle Personen sind angehalten auf die sogenannte AHA - Formel zu achten und sie bestmöglich umzusetzen: Abstand halten, Hygiene beachten, im Alltag Maske tragen.
- Wir möchten an dieser Stelle auch nochmal ausdrücklich auf die Notwendigkeit der Einhaltung aller Sicherheitsmaßnahmen hinweisen. Bei Nichteinhaltung wird konsequent vom Hausrecht Gebrauch gemacht.
- Den Weisungen des Trainers ist Folge zu leisten, ansonsten kann Fehlverhalten zum Ausschluss vom Training führen.

Solltest Du noch Fragen haben, einfach Kontakt aufnehmen. Wir helfen gerne weiter.

Vielen Dank für Deine Mithilfe - Katharina Engelhardt mit Trainerteam