

# HYGIENEKONZEPT Personal Training

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Komm gesund ins Studio...</b><br/>                 ... und bleib bitte bei Anzeichen von <b>Fieber, Erkältung oder Grippe</b> oder <b>bei kurzfristigem Kontakt zu einer positiv getesteten Person</b> zu Hause. Nutze unser <b>Onlinetraining!</b></p>     | <p><b>Maskenpflicht</b><br/>                 gilt während des <b>gesamten Aufenthalts im Studio</b> (Flur, Umkleide, WC, Trainingsräume), <b>außer</b> an deinem Trainingsplatz während des Trainings.</p>  |
| <p><b>Komm bereits in Trainingskleidung</b><br/>                 und denk dran, dass die Umkleide während der Pandemie nur zum <b>Ablegen von Jacken, Taschen</b> etc. zur Verfügung steht.<br/>                 Es haben <b>nur max. 3 Personen Zutritt.</b></p> | <p><b>Pünktlichkeit</b><br/>                 Komm bitte <b>5 Minuten vor dem Termin</b> und halte dich <b>nach dem Training nicht unnötig lange</b> auf.</p>  |
| <p><b>Du bist mit Abstand die beste Kundschaft!</b><br/>                 Bitte halte konsequent einen <b>Mindestabstand von 1,5 Metern</b> zu anderen Personen im Studio ein.</p>   | <p><b>Hände waschen</b><br/>                 Bitte <b>gründlich mindestens 20 – 30 Sek.</b> mit <b>Seife!</b> Flüssigseife und <b>Papierhandtücher</b> stehen für dich bereit.<br/> <b>Hände desinfizieren</b><br/>                 Bitte desinfiziere deine Hände <b>beim Betreten und Verlassen</b> des Studios.<br/>                 Dazu findest du <b>Desinfektionsmittelpender</b> vor.</p>       |
| <p><b>kontaktlos... hands off!</b><br/>                 Der <b>Unterricht</b> läuft <b>ausschließlich kontaktlos</b> ab. Wir verzichten während der Pandemie auf taktile Hilfestellung.</p>   | <p><b>Handtuchpflicht &amp; Handschuhe</b><br/>                 Bitte bring zum Unterlegen für die Matte ein <b>großes Handtuch</b> mit. Falls du dein Handtuch vergessen hast, kannst du ein Sporthandtuch mit Noppen und praktischer Tasche (1,80 x 60 cm) gerne bei uns erwerben. Für das Training an den großen Studiogeräten bekommst du von uns ein Paar <b>Baumwollhandschuhe</b> geschenkt.</p> |
| <p><b>Pausen und Lüften</b><br/>                 Wir bauen <b>zwischen den Terminen</b> 10 bis 15 Minuten <b>Lüftungspausen</b> ein. Wenn die Außentemperatur es zulässt, lassen wir die Fenster auch während des Trainings geöffnet.</p>                         | <p><b>Flächendesinfektion</b><br/>                 Das Trainerinnenteam übernimmt gerne in den Lüftungspausen die <b>fachgerechte Desinfektion von Matten und Trainingsgeräten.</b></p>   |
| <p><b>Durst?</b><br/>                 Bitte bring dein <b>eigenes Getränk</b> mit. Wir verzichten der Umwelt zu liebe auf Einwegbecher.</p>   | <p><b>Danke für deine Unterstützung!</b><br/> <i>Jetzt heißt's zammhaltn... damit das Training im keep in motion PILATES STUDIO sicher bleibt und auch in Corona-Zeiten Spaß macht!</i></p>   |

