

HYGIENEKONZEPT Kleingruppentraining

<p>Komm gesund ins Studio und bleib bitte bei Anzeichen von Fieber, Erkältung oder Grippe oder bei kurzfristigem Kontakt zu einer positiv getesteten Person zu Hause. Nutze unser Onlinetraining!</p>	<p>getestet-genesen-geimpft Bei einem Inzidenzwert über 50 in München ist der Zutritt ins Studio nur nach Vorlage eines neg. Tests, einer Genesenbescheinigung oder eines Impfausweises möglich. Bitte beachtet dabei die jeweiligen Fristen.</p>
<p>FFP2-Maskenpflicht gilt während des gesamten Aufenthalts im Studio (Flur, Umkleide, WC, Trainingsräume), außer an deinem Trainingsplatz während des Trainings. Das Trainerinnenteam trägt eine medizinische Maske.</p>	<p>Du bist mit Abstand die beste Kundschaft! Bitte halte konsequent einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen im Studio ein.</p>
<p>Umkleiden Damit der Mindestabstand von 1,5 m eingehalten werden kann, ist die Personenzahl auf max. 3 begrenzt. Komm nach Möglichkeit bereits in Trainingskleidung!</p> <p>Pünktlichkeit Um Staus zu vermeiden komm bitte 5 Minuten vor dem Termin und halte dich nach dem Training nicht unnötig lange auf.</p>	<p>Hände waschen Bitte gründlich mindestens 20 – 30 Sek. mit Seife! Flüssigseife und Papierhandtücher stehen für dich bereit.</p> <p>Hände desinfizieren Bitte desinfiziere deine Hände beim Betreten und Verlassen des Studios. Dazu findest du Desinfektionsmittelspender vor.</p>
<p>Hands off! Der Unterricht läuft ausschließlich kontaktlos ab. Wir verzichten während der Pandemie auf taktile Hilfestellung.</p>	<p>Handtuchpflicht Bitte bring zum Unterlegen für die Matte ein großes Handtuch 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.</p>
<p>Pausen und Lüften Wir bauen alle 20 Min. 3 bis 5 Min. Lüftungspausen ein. Wenn die Außentemperatur es zulässt, lassen wir die Fenster im Trainingsraum auch während der Aus- und Fortbildung geöffnet. Im WC bleibt das Fenster konstant geöffnet.</p>	<p>Flächendesinfektion Das Trainerinnenteam übernimmt gerne in den Pausen die fachgerechte Desinfektion von Matten und Trainingsgeräten. So findet jeder einen sicheren Trainingsplatz vor.</p>
<p>Teilnehmerbegrenzung Aufgrund der Abstandsregeln stellen wir während der Pandemie bei Hybridgruppen 3 Präsenzplätze zur Verfügung und trainieren die restlichen Teilnehmer online mit. Bei reinen Präsenzgruppen stellen wir wir 5 – 6 Plätze zur Verfügung.</p>	<p>Vielen Dank für deine Unterstützung!</p>

