

HYGIENEKONZEPT Personal Training

<p><i>Komm gesund ins Studio...</i> ... 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><i>getestet-genesen-geimpft</i> 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 beachte dabei die jeweiligen Fristen.</p>
<p><i>FFP2-Maskenpflicht</i> 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><i>Du bist mit Abstand die beste Kundschaft!</i> Bitte halte konsequent einen Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen im Studio ein.</p>
<p><i>Pünktlichkeit</i> Komm bitte 5 Minuten vor dem Termin und halte dich nach dem Training nicht unnötig lange auf.</p>	<p><i>Umkleiden</i> 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><i>Hände waschen</i> Bitte gründlich mindestens 20 – 30 Sek. mit Seife! Flüssigseife und Papierhandtücher stehen für dich bereit.</p> <p><i>Hände desinfizieren</i> Bitte desinfiziere deine Hände beim Betreten und Verlassen des Studios. Dazu findest du Desinfektionsmittelpender vor.</p>	<p><i>Hands off!</i> Der Unterricht läuft ausschließlich kontaktlos ab. Wir verzichten während der Pandemie auf taktile Hilfestellung.</p>
<p><i>Handtuchpflicht & Handschuhe</i> 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. Für das Training an den großen Studiogeräten bekommst du von uns ein Paar Baumwollhandschuhe geschenkt.</p>	<p><i>Pausen und Lüften</i> 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><i>Flächendesinfektion</i> Das Trainerinnenteam übernimmt gerne in den Lüftungspausen die fachgerechte Desinfektion von Matten und Trainingsgeräten.</p>	<p><i>Vielen Dank für deine Unterstützung!</i></p>

