

## **Schutzkonzept Fitness**

**Unser ausführliches Schutzkonzept basiert auf dem Schutzkonzept von Qualicert für den sicheren Betrieb von Fitnesscentern während der Corona- Zeit**

- Wenn du dich nicht 100% fit fühlst, verzichte bitte aufs Training und bleib zu Hause
- Komme, wenn immer möglich, umgezogen zum Training, denn auch in der Garderobe zählt die 2 m Abstandsregel
- Check– In beim Betreten und unbedingt auch Check-Out beim Verlassen des Centers obligatorisch (Zählsystem!)
- Händewaschen und/oder Händedesinfektion vor und nach dem Training obligatorisch
  
- Trage während deines ganzen Aufenthalts eine Maske (ausser bei Duschen und in der Sauna)
- Führe das Training zeiteffizient durch
- Trainiere auf den Ausdauergeräten nicht länger als 20 Minuten
- Desinfiziere nach dem Training das Gerät an den Stellen, die du mit den Händen berührt hast.
- Im Freihantelbereich darf sich pro markiertem Feld nur eine Person aufhalten
- Fasse dir während des Trainings nicht ins Gesicht
  
- Schüttle keine Hände
- Trag deine Trinkflasche und deinen Trainingsplan immer mit
- Befolge die Anweisungen der InstruktorInnen
- Denk immer daran: wie Draussen – so Drinnen, also keine Gruppenansammlungen, immer 2m Abstand, Hygieneregeln einhalten

**Danke, dass du mit deiner Disziplin das Trainieren auch in diesen schwierigen Zeiten möglich machst**