

Schutzkonzept Group 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 der Stunde obligatorisch

- Trage während deines ganzen Aufenthalts eine Maske (ausser bei Duschen und in der Sauna)
- Auf der Matte in dem dir zugewiesenen Feld darfst du die Maske ausziehen (9 Felder à 15m²), im Cycling musst du sie anbehalten
- Verlasse deine Feld erst am Ende der Stunde und wieder mit Maske.
- Desinfiziere dein in der Stunde ebrauchtes Equipment gut
- Fasse dir während des Trainings nicht ins Gesicht

- Schüttele keine Hände und umarme niemanden
- 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