



## Allgemeine Regeln - für ein faires Miteinander

1. Bitte kommt in Trainingsbekleidung zum Studio. Es gibt keine Möglichkeit, sich umzuziehen oder zu duschen. Umkleidekabinen und Duschen sind gesperrt.
2. Die Sauna ist ebenfalls geschlossen.
3. Straßenschuhe bitte ggf. draußen vor dem Studio wechseln. Ihr erhaltet von uns einen Schuhbeutel, wenn ihr keinen eigenen habt.
4. Beim Warten vor dem Studio ist eine Maske zu tragen und ein Mindestabstand von 2 Metern zu anderen Personen einzuhalten. Bitte kommt maximal 10 Minuten vor dem Training zum Studio.
5. Im Studio als erstes Hände desinfizieren
6. Im Studio ist die Maske ebenfalls zu tragen, z.B. beim Gang zum Gymnastikplatz, beim Gang zum WC, beim Wechsel von Geräten, wenn der Abstand von 2 Metern zum anderen Trainierenden nicht eingehalten werden kann, sowie in allen Gängen und Bereichen, in denen keine Geräte stehen. Ebenso bei längeren Gesprächen mit den Trainern.
7. **Keine Masken getragen werden müssen** (hier ist es freiwillig):
  - a. Während der Gymnastikstunde
  - b. Während einer Übung an den Geräten
8. Während des Gerätetrainings und der Gymnastik werden alle Türen geöffnet sein, um für einen Luftaustausch zu sorgen. Zieht Euch im Zweifelsfall bitte eher zu warm an oder bringt Euch ein Tuch mit.

Kurzanweisungen/Abläufe für die unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten, wie Gymnastik, Gerätetraining, Hantel- Gravitationstraining sowie Cardiotraining sind für Euch extra aufgeführt.

*„Alles für ein möglichst sicheres und faires Training“*

---